





Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade verte aux segments de pamplemousse rose	Betterave en vinaigrette et cubes de chèvre ou feta	Potage de légumes et pommes de terre	Salade « surprise »
Viande/poisson/œuf	Sauté de dinde	Chili con carne	Salade verte et sardine/maquereau en conserve	Pizza « maison » au jambon ou poisson, mozzarella et champignons
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Haricots verts			
Produit laitier	Riz au lait			
Dessert		Pomme et un ou deux cerneaux de noix	Ananas frais	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade de pommes de terre, champignons crus et poisson blanc	Salade de mâche aux cubes de fromage	Potage courgette et crème de gruyère	
Viande/poisson/œuf		Petit salé aux lentilles	Œuf au plat sur toast grillé	 Crêpe au curry garnie aux épinards et émincé de poulet ou autre volaille
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans l'entrée	Dans l'entrée	Laitage
Dessert	Kiwi	Pomme cuite ou compote de pomme	Clémentines ou orange ou pamplemousse	Salade de fruits frais : ananas et kiwi par exemple
Pain	Variable	Variable	Dans le plat principal	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Radis noir râpé, sauce au fromage blanc	½ pamplemousse rose	 Navets et carottes cuits en vinaigrette (entrée froide)	Salade composée : Salade verte ou mâche Betterave Haricots rouges ou blancs froids Blanc de poulet ou œuf dur ou thon Cubes de fromage
Viande/poisson/œuf	Rizotto au saumon	Steak de bœuf ou steak haché de bœuf	Pâtes sauce tomate au talon de jambon et gruyère râpé ou mozzarella râpée	
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Purée pommes de terre aux brocolis		
Produit laitier		Dans l'entrée		
Dessert	Orange		Clémentine(s)	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 festif
Entrée	Potage de légumes et pommes de terre	 Salade de chou chinois aux graines de sésame		Salade verte, pamplemousse et avocat
Viande/poisson/œuf	Omelette au fromage et salade verte	Pâtes à l'émincé d'escalope de volaille ou restes de viande/poisson	Cuisse de poulet grillée	Roti de bœuf ou lapin à l'estragon ou poisson
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents			Semoule de couscous et  carottes sautées au ras el hanout	Poêlée de champignons à l'ail et persil
Produit laitier				Fromage/laitage
Dessert	Banane ou kiwi	Yaourt avec poire en cubes	Salade d'orange ou orange	Crumble aux pommes et à la cannelle
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable