Exemple

Menus

pour 1 mois

MENU 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation A.M. **Fruits frais**	Collation A.M. **Fruits frais**	Collation A.M. **Fruits frais**	Collation A.M. **Fruits frais**	Collation A.M. **Fruits frais**
Entrée **Jus de l'égumes**	Entrée **Carottes en trempette**	Entrée **Craquelins + fromage à la crème**	Entrée **Salade du chef**	Entrée **Crème de légumes**
Plat principal **Sauce au thon, pommes de terre, haricots jaunes , carottes** + Légumes **Céleri, oignons, carottes, épinards**	Plat principal **Poulet sauce aux olives, tomates, poivrons et courgettes**	Plat principal **Soupe au bœuf, à l'orzo et sa macédoine de légumes**	Plat principal **Croque aux oeufs, champignons et asperges**	Plat principal **Macaroni au jambon**
Breuvage **Lait**	Breuvage **Lait**	Breuvage **Lait**	Breuvage **Lait**	Breuvage **Lait**
Collation P.M. **Fromage cheddar, craquelins et fruits frais**	Collation P.M. **Mousse aux framboises et biscuits**	Collation P.M. **Pain bananes et chocolat + lait**	Collation P.M. **Muffins aux dates et graines de tournesol + lait**	Collation P.M. **Tartinade au beurre de soya + lait**

MENU2

LUNDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Jus de l'égumes

Plat principal
Vol-au-vent au saumon
+ Légumes
Brocolis, carrotes, choux-fleurs

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Cérales Cheerios multigrains,canneberges +lait

MARDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Brocoli en trempette à l'oignon

Plat principal
Mini pizza silicienne, sauce au boeuf
+ Légumes
Oignons, champignons , poivrons verts

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Pain aux zucchinis + lait

MERCREDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Craquelins + fromage

Plat principal
Hachi de poulet
+ Légumes
Pomme s de terre, oignons, carottes , céleris

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Galettes à la mélasse + lait

JEUDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Salade de carottes

Plat principal
Saucisses aux choux sur riz complet
+ Légumes
Pomme s de terre, oignons, carottes , céleris

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Muffins auxaux framboises+ lait

VENDREDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Crème de champignons

Plat principal
Macaroni chinois à la dinde
+ Légumes
Oignons, carottes, céleris, haricots verts

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Biscuits au beurre de pois + lait

MENU3

LUNDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Craquelins et pâté de foie

Plat principal
Couscous au poulet
+ Légumes
Carottes, navet et courgettes

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Sandwich au fromage + jus de pommes

MARDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Crème de carottes

Plat principal
Tacos au boeuf
+ Légumes
Oignons,céleri, poivrons. carottes

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Pain aux canneberges + lait

MERCREDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Jus de légumes

Plat principal
Morue pochée, sauce au beurre à l'ail, persil et citron, riz pilaf aux légumes
+ Légumes
Oignons, céleri, carottes, haricots jaunes

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Biscuits au beurre de soya + lait

JEUDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Fromages et tomates cerises

Plat principal
Penne sauce au veau, champignons, épinard
+ Légumes
Oignons, carottes , céleris, tomates

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Muffins bleuets-choco + lait

VENDREDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Trempette de concombres

Plat principal
Croque au tofu
+ Légumes
Oignons, carottes , céleris, tomates

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Yogourt aux fruits +biscuits

MENU4

LUNDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Jus de légumes

Plat principal
Gratin d'aiglefin
+ Légumes
Oignons, pomme de terre, céleri, carottes

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Yogourt à la vanille + biscuits

MARDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Crème d'épinards

Plat principal
Petits pains à la viande
+ Légumes
Oignons,céleri, poivrons. carottes

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Muffins à l'ananas + lait

MERCREDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Salade verte et sa garniture fuitée

Plat principal
Coquillettes sauce crémeuse au poulet, brocoli et fromage

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Gâteau orange, canneberges, chocolat + lait

JEUDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Trempette de concombres

Plat principal
Riz tex-mex
+ Légumes
Oignons, carottes , céleris, tomates, maïs

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Galette à l'avoine et compote de pommes + lait

VENDREDI

Collation A.M.
Fruits frais

Entrée
Craquelins et pâté végétal

Plat principal
Divan au tofu
+ Légumes
Oignons, céleris,brocolis

Breuvage
Lait

Collation P.M.
Carrés aux dattes + lait