

PETIT-DEJEUNER

Café, thé ou cacao
 Pain, beurre et confiture, céréales
 Yaourt
 Jus d'orange et fruit

LUNDI MIDI

Salade verte
 Salade niçoise
 Pastèque
 Escalopes de poulet sauce
 champignons
 Filet cœur de merlu
 Riz
 Courgettes sautées
 Yaourt ou fromage
 Fruits

MARDI MIDI

Pissaladière
 Salade – avocat
 Salade de chèvre
 Sauté de porc aux olives
 Perche du Nil
 Lentilles
 Carottes Vichy
 Yaourt ou fromage
 Bavarois aux fruits rouges
 Fruits

MERCREDI MIDI

Salade verte
 Crudités
 Gougère
 Faux filet de bœuf
 Vrai filet de saumon
 Pommes de terre sautées
 Fenouil braisé
 Yaourt ou fromage
 Salade de fruits frais
 Fruits

JEUDI MIDI

Chouhouka
 Melon
 Salade verte
 Crudités
 Tajine d'agneau et ses petits
 légumes
 Tajine au poisson
 Semoule
 Yaourt ou fromage
 Crème brûlée
 Fruits
 Yaourt ou fromage

VENDREDI MIDI

Charcuterie
 Assiette du pêcheur
 Salade verte
 Crudités
 Omelette
 Ratatouille
 Pommes de terre
 Crème
 Yaourt ou fromage

LUNDI SOIR

Salade verte
 Crudités
 Spaghettis à la carbonara
 Yaourt ou fromage
 Fruits

MARDI SOIR

Salade feta
 Crudités
 Moussaka
 Yaourt ou fromage
 Crème dessert
 Fruits

MERCREDI SOIR

Salade composée
 Pilon de poulet mariné
 Choux fleurs
 Yaourt ou fromage
 Tarte aux pommes
 Fruits

JEUDI SOIR

Salade verte
 Crudités
 Quiche lorraine
 Poisson pané
 Haricots plats
 Yaourt ou fromage
 Compote et son biscuit
 Fruits



Approuvé par :



Manger équilibré c'est composer son plateau avec

Viande – poisson
 Légumes et crudités
 Laitages
 Féculents