



Plan alimentaire pour 25 jours - 5 semaines

4 jours/semaine - multi-choix



Semaine 1					<i>Menu végétarien</i>	
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée choix 1		Macédoine	Tomates		Carottes rapées	Salade piémontaise
Entrée choix 2		Jambon dés	Sardines			
Plat protidique choix 1		Bolognaise	Brochettes de poisson		Steak de légumes	Ti salé
Plat protidique choix 2			Escalope de poulet sauce provençale			Sauté de dinde
Garniture choix 1		Spaghettis	Riz aux pois d'angole		Purée d'ignames Banane jaune	Dombrés et Haricots rouges
Garniture choix 2		Julienne de légumes				Brocolis
Produits laitiers choix 1		Kiri	Edam		Gouda	Cheddar
Dessert choix 1		Fruits frais (clémentine)	Crème dessert		Beignets	Salade de fruit frais
Semaine 2		<i>Menu végétarien</i>				
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée choix 1		Salade de Concombre	Céleri remoulade		Salade du chef	Tomate
Entrée choix 2			Salami tranché			Sardines
Plat protidique choix 1			Colombo de poulet		Blanc de poulet pané	Brandade de morue
Plat protidique choix 2					Pavé de thon	Paupiette de dinde
Garniture choix 1		Ratatouille	Riz		Purée de pommes de terre	Carottes
Garniture choix 2		Pâtes macaronis	Aubergine cube		Poêlée de légumes campagnardes	Lentilles
Produits laitiers choix 1		Mimolette	Fromage		Kiri	Fromage
Dessert choix 1		Petit pot de glace	Fruit frais (Ananas)		Crumble ananas	Yopi chocolat
Semaine 3					<i>Menu végétarien</i>	
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée choix 1		Melon tranché	Salade niçoise		Choux râpé	Mais
Entrée choix 2					Carottes râpées	Betterave vinaigrette
Plat protidique choix 1		Dos de colin	Sauté de dinde		Curry végétarien	Sauté de bœuf
Plat protidique choix 2		Cuisse de poulet rôti	Boulettes d'agneau			Cube de dorade
Garniture choix 1		Purée de patate douce	Pommes de terre en rondelles		Curry de légumes	Poelée méridionale
Garniture choix 2		Printanière de légumes	Haricots verts		Riz créole	Boulgour
Produits laitiers choix 1		Fripon	Gouda		Edam	Carré président
Dessert choix 1		Compote de pomme	flan caramel		Fruit frais (banane)	Madeleine
Semaine 4		<i>Menu végétarien</i>				
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée choix 1		concombre	Tomates / œuf dur mayo		Courgettes râpées	Salade verte
Entrée choix 2					Jambon dés	Pâté de volaille
Plat protidique choix 1		Couscous végétarien	Sauté de porc		Pilon de poulet	Court-bouillon de Marlin
Plat protidique choix 2		boulettes de légumes ou soja	Boulette de veau		Rougail de saucisses	Cordon bleu
Garniture choix 1		Légumes couscous	Banane jaune			Riz
Garniture choix 2		Semoule	Carottes		Macaronis	Gratin d'aubergines (aubergines cube)
Produits laitiers choix 1		Vache qui rit	Emmental		Kiri	Cheddar
Dessert choix 1		Moelleux au chocolat	Fruit frais (Mandarine)		Yaourt aux fruits	Fruit frais (pastèque)
Semaine 5						<i>Menu végétarien</i>
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée choix 1		Thon	Papaye râpée		Taboulé	Betteraves en dès
Entrée choix 2		Mais	Giraumon			
Plat protidique choix 1		Hachis parmentier de bœuf	Colin corn flakes		Tenders de filet de poulet pané	Tortellini épinards ricotta
Plat protidique choix 2			Brochette de poulet		Omelette nature	-
Garniture choix 1			Riz mélangé		Purée de patate douce	Pâtes coquillettes/ Sauce crème
Garniture choix 2			Haricots blancs		Haricots verts à la provençale	Epinards / fromage rape
Produits laitiers choix 1		Carré président	Mimolette		fromage	Fripon
Dessert choix 1		Ananas	Crêpes fruit rouge		Fruit frais (Melon)	Mini cake