

Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5
midi	midi	midi	midi	midi
Salade verte vinaigrette Recettes déclinaisons de vinaigrettes + Chili con carné aux légumes (haricots rouge, carottes, courgettes, coulis de tomates, viande de bœuf hachée) + Laitage + Salade d'orange à la cannelle Recette	Bouddha Bowl complet (sur une base de riz, boulgour, quinoa ou lentilles : dès d'avocat, de betterave, carottes râpées, rondelles de radis, dès de mozzarella, escalope de poulet grillée) + Clafouti aux pommes Recette	Carottes râpées Recette + Risotto d'asperges vertes Recette Cabillaud grillé + Trifle express fraises et muesli Recette	Salade de chou rouge à l'orange Recette (ou simplement vinaigrette) + Crumble de carottes Recette Cuisse de poulet grillée au four + Laitage ou fromage + Salade de fruits colorée (kiwi, orange, pomme, banane)	Asperges vinaigrette ou sauce mascarpone + Purée pomme de terre/ brocoli + Saumon grillé + Laitage + Poire
soir	soir	soir	soir	soir
Barquette de rillettes de thon maison Recette + Gratin de chou-fleur Recette + Fromage ou laitage + Salade kiwi et poire Recette	Salade d'endive / dès de pomme / noix + Tarte aux poireaux (à base de fondue de poireaux recette) + Laitage + Crème d'avocat au chocolat Recette	Salade de mâche vinaigrette + Poêlée de fenouil + Cake salé oignon, tomate confite (+/- dès de jambon +/- dès de fromage) Recette + Laitage (s'il n'y a pas de fromage dans le cake) + Orange	Salade verte vinaigrette + Crêpes salées (à la fondue d'oignons (ou chutney d'oignons recette) ou fondue de poireaux (recette) ou fondue d'endives avec +/- œuf, jambon, fromage en garniture) + Crêpes sucrées aux pommes caramélisées	Velouté de céleri-rave Recette + Œufs cocotte au vert de poireaux (+/- champignons frais, +/- oignons) Recette + Laitage ou fromage + Carpaccio d'ananas frais Recette

Menu 6	Menu 7	Menu 8	Menu 9	Menu 10
midi	midi	midi	midi	midi
Radis à la croque + Lasagnes poulet, champignon, brocoli Recette + Laitage + ½ pomelos	Bouchée craquante de concombre Recette + Wok d'asperge au poulet Recette + Fromage ou laitage + Gratin express poire/chocolat Recette	Cèleri rave râpé sauce vinaigrette à la moutarde Recette + Flan de brocoli Recette Poisson au four en papillote (+/- aromates : thym, moutarde, citron...) + Crumble express de pomme Recette	Poireaux vinaigrette Recette + Saucisse lentilles carottes version chaude Recette + Fromage ou laitage + Poire	Taboulé de chou-fleur Recette + Pommes de terre grenailles et carottes rôties au four miel et thym Steak haché grillé + Laitage + Fraises
soir	soir	soir	soir	soir
Salade de courgettes râpées Recette + Endives au jambon Recettes + Gaufre à la fraise Recette	Gratin de pomme de terre, brocoli et chorizo Recette + Blanc mangé au kiwi Recette	Salade frisée aillée + Tarte carotte/oignon (faire revenir : oignons + carottes râpées ; déposer sur un fond de tarte ; parsemer de gruyère râpé ; enfourner) + Pomme au four Recette	Soupe à l'oignon Recette + Quiche brocoli, chèvre, lardon Recette + Salade de fraises	Salade verte vinaigrette + Gratin de légumes au bleu Recette + Brochette de fruits kiwi banane

Menu 11	Menu 12	Menu 13	Menu 14	Menu 15
midi	midi	midi	midi	midi
Salade d'épinards frais Recette + Curry végétarien au chou- fleur et patate douce Recette + Laitage ou fromage + Kiwi	Salade complète : Asperges vertes, avocat, quinoa, poulet, parmesan et abricots secs + Fondant chocolat betteraves	Radis croque au sel + Timbale de brocoli au citron et poisson Recette + Laitage ou fromage + Compote pomme potiron Recette Ou compote pomme nature	Betteraves aux noisettes Recette + Crumble poireaux Recette Pommes de terre aux sardines + Laitage + ½ pamplemousse	Salade d'endive, mimolette et noix Recette + Couscous de légumes primeurs Recette + Laitage + Charlotte express à la poire Recette
soir	soir	soir	soir	soir
Salade verte vinaigrette + Pain perdu aux asperges Recette + Laitage + Ananas rôti Recette	Champignons crème ciboulette + Gratin de coquillettes jambon oignons + Salade exotique Recette	Dhal de lentilles corails épinards + Fraises + fromage blanc à la vanille (Astuce goût : la vanille rehausse le goût de vos fraises !)	Soupe de légumes variés (poireaux, navet, carotte, panais) + Croque-madame aux épinards Recette + Kiwi	Velouté de petit pois Recette + Wraps végétarien Recette + Pomme

Menu 16	Menu 17	Menu 18	Menu 19	Menu 20
midi	midi	midi	midi	midi
½ avocat + Purée de patate douce Filet mignon de porc aux pruneaux + Laitage + Pomme au four au pain d'épices Recette	Asperges blanches et amandes grillées Recette + Omelette aux pommes de terre + Laitage ou fromage + Salade de kiwi menthe choco Recette	Tartelette au radis Recette + Curry de Poulet accompagné de riz + Fromage ou laitage + Ananas frais (ou version gourmande : tiramisu à l'ananas) Recette	Taboulé de lentilles Recette + Œuf cocotte Crumble de carottes aux noix et raisins secs + Laitage + Brochette de mangue et fraises Recette	Salade composée betterave, avocat, thon + Cheeseburger végétarien Recette + Poire
soir	soir	soir	soir	soir
Salade verte vinaigrette + Brick épinard-jambon Recette + Fromage ou laitage + Ecrasé de banane	Pot au feu de la mer Recette + Laitage ou fromage + Poire	Salade roquette/fraises + Tarte fine à la tomate Recette + Fromage ou laitage + Kiwi	Velouté carotte patate douce lait de coco Recette + Salade craquante fenouil saumon Recette + Fromage + Orange	Tagliatelles de courgettes Recette + Riz façon Cantonais + Fromage ou laitage + Carottes râpées/pommes Recette

Menu 21	Menu 22	Menu 23	Menu 24	Menu 25
midi	midi	midi	midi	midi
Taboulé à la menthe + Papillote de poireaux et cabillaud à la vanille Recette + Fromage ou laitage + Carpaccio de mangue	Salade de kiwi et saumon mariné Recette + Fromage ou laitage + Gâteau yaourt mangue et chocolat noir	Salade verte vinaigrette + Parmentier de carottes Recette + Laitage + Verrines de fraises Recette	Salade composée maïs, tomates cerise, courgette râpée, dès de féta + Curry de chou-fleur lait de coco (ou crème fraîche) Recette Viande rouge grillée + Banane	Radis à la croque + Wok de courgettes et volaille aux noix de cajou Recette + Laitage ou fromage + Pomme + Cake au citron Recette
soir	soir	soir	soir	soir
Velouté de fanes de radis Recette + Tartelette oignon, pomme et boudin noir Recette + Laitage + ½ pamplemousse	Emincé de poulet + galettes PDT/Carottes Recette + Laitage ou fromage + Salade de fruit pomme poire coco râpée	Salade quinoa, crevette et légumes frais Recette + Laitage ou fromage + Orange	Velouté de poireaux Recette + Flammekueche express Recette + Laitage + Banane	Salade de pâtes Recette + Fromage ou laitage + Pomme