

SALLE À MANGER - PLEIN AIR LANAUDIA

MENU 2017 - 2018 (page 1 de 3)



	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
DÉJEUNER	Crêpes bananes chocolat	Oufs, jambon, pommes de terre	Pancake sirop d'érable et pommes	Oufs bacon, pommes de terre	Pains dorés	Omelette épinard oignons grillés	Crêpes natures sirop d'érable et fruits frais
DINER	Jus de Légume Fajitas poulet Crème sure, salsa et croustille de tortillas Fajitas au chili végétarien, Crème sure et salsa Mousse chocolat/salade de fruit	Jus de légume Pâté au saumon Crème de champignons Pâté aux lentilles Gâteau au chocolat/salade de fruit	Jus de légume Tortellinis sauce rosée Pain à l'ail Raviolis sauce Alfredo Pudding au chocolat/fruits frais/salade de fruit	Jus de légume Sandwich au rôtis de porc et rémoulade sur pain baguette Sandwich au végé-pâté et rémoulade sur pain baguette Brownies/salade de fruit	Jus de légume Pizza peppéroni fromage Pizza artichaut, tomates et olives noires Gâteau carotte/salade de fruit	Jus de légume Sandwich de porc effiloché Salade de chou Sandwich humus et légumes grillés Salade de fruit	Jus de légumes Cannelloni au saumon sauce crème de poireaux Penne sauce crème aux poireaux Mousse chocolat/salade de fruit
SOUPER	Potage carotte orange Lasagne a la viande, béchamel Lasagnes aux légumes grillés Croustade aux pommes/salade de fruit	Potage chou-fleur et pommes Longe de porc sauce au poivre Pommes de terre grillées Végé-pâté grillé Tarte au sucre/fruits/salade de fruit	Potage brocolis Brochette de poulet marinées à la moutarde et à l'ail Riz Brochettes de tofu aux légumes Pudding chômeur/salade de fruit	Potage Parmen-tier aux oignons Bœuf braisé aux légumes Purée de pommes de terre Parmentier de légumineuses Gâteau blanc coulis de framboise/salade de fruit	Crème de tomate Aiglefin sauce thym citronné Riz aux légumes Sauté de légumes et tofu, gingembre et soya Feuilleté poires chocolat/salade de fruit	Crème de champignon Poitrines de poulet sauce crémeuse a la moutarde Pates à l'ail et au zeste de citrons Ratatouille Gâteau blanc sauce dolce/salade de fruit	Soupe aux choux Roastbeef Purée de pommes de terre Carottes poêlées Moussaka aux légumes Croustade aux pommes/salade de fruit

* ces menus sont des exemples, il peut y avoir de légères modifications.

SUITE ...

SALLE À MANGER - PLEIN AIR LANAUDIA

MENU 2017 - 2018 (page 2 de 3)



	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
DÉJEUNER	Œufs saucisses pommes de terre	Bagel fromage à la crème tomates bacon	Croissants, cho- colatines muffins aux carottes	Omelette jambon, oignons, tomates et poivrons	Gaufres belges	Œufs, pommes de terre et creton maison	Muffins anglais, œufs, tomates, laitue bacon
DINER	Jus de légumes Souvlaki de porc Riz aux légumes Souvlaki aux falafels Gâteau au chocolat/ salade de fruit	Jus de légumes Macaronis fromage bacon Macaronis au fromage Pudding au chocolat/fruits frais/salade de fruit	Jus de légumes Pâté chinois Parmentier aux lentilles et champignons Brownies/salade de fruit	Jus de légumes Cuisse de poulet grillé sur frites maison et mayonnaise à l'ail. Pizza aux légumes Gâteau carotte/ salade de fruit	Jus de légumes Pain de viande sauce tomate épicée, riz et légumes vapeurs Végé-pâté grillé sauce tomate épicée Salade de fruit	Jus de légume Pâté au poulet Pâté aux légumes Mousse chocolat/ salade de fruits	Jus de légume Linguines carbonara Linguines Alfredo Gâteau fromage/ salade de fruits
SOUPER	Soupe aux légumes Couscous aux légumes et saucisses grillées Couscous aux légumes et pois chiches Tarte au sucre/ fruits/ salade de fruit	Soupe poulet et nouille Chili à la viande Chili végétarien Tortillas grillées Pudding chômeur/ salade de fruit	Gaspacho Ragout de bœuf sur champignons oignons lardons Linguines à l'ail Ratatouille, linguines à l'ail Gâteau blanc coulis de framboise/ salade de fruit	Potage carotte orange Filets de saumon sur lit de courgettes grillées, sauce aux poireaux et riz Sauté de légumes et tofu sur riz Feuilleté poires chocolat/salade de fruit	Potage chou-fleur et pommes Hauts de cuisse de poulet farcis à la gremolata et en- robé de pancetta Tian de tomates et courgettes Pâtes au pesto Gâteau blanc sauce dolce/ salade de fruit	Potage brocolis Brochettes de porc, poivrons oignons, sauce chimichuri et riz Brochette de tofu, poivrons oignons, sauce chimichuri Riz Gâteau au chocolat/salade de fruits	Potage parmentier aux oignons grillés Fish in chips Frites Sauce tartare maison Courgettes et courges butternut tempura pudding au chocolat/ salade de fruits

* ces menus sont des exemples, il peut y avoir de légères modifications.

SUITE ...

Tous nos **déjeuners** sont servis avec :

- Trois choix de fruits
- Pain blanc et de blé entier
- Yogourts
- Deux choix de confiture
- Trois choix de céréales
- Creton
- Jus de fruit, thé café
- Fromage à la crème

Tous nos **diners et soupers** sont servis avec :

- Potage, soupe ou jus de légumes
(voir liste ci-dessous)
- Dessert (voir liste ci-dessous)
- Bar a salade (voir détaillé ci-dessous)
- Trois choix de jus, thé, café, lait
(pommes, canneberges, raisins)

Bar à salade

- Salade verte (mix printanier) avec tomates, concombres
- Trois choix de vinaigrette (balsamique, huile d'olives citron, moutarde ail et huile d'olives)
- Crudités

Au moins un choix de salade composée

- Salade de pâtes au pesto, taboulé
- Salade grecque (poivrons tomates concombres oignons et fromage feta)
- Salade de choux
- Salade de quinoa a la betterave
- Salade de pommes de terre bacon roquette
- Salade de légumineuses
- Salade de macaronis
- Salade artichauds tomates olives