Idées menus sur 15 jours

Petit-déjeuner		/	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pique nique (chips + sandwich houmous, carotte, concombre, tomate / jambon, tomate, emmental, beurre, cornichon + yaourts à boire + poires) OU Salade de riz crudités
Déjeuner	**Entrée**	Pique-nique perso	Taboulé	Melon	Gaspacho	Carotte + Tzatziki	Chou-rouge + Pommes	Pain + Chèvre chaud + Miel	Pastèque féta	
	Plat			Pâtes carbonara	Haricots verts + Pommes de terre rissolées Omelette	Fajitas (haricots rouges + poivrons + tomates + guacamole + fromage râpé)	Cheese-naan + Poivrons	Purée + Petit pois/carottes + Cordons bleus	Pâtes aux courgettes et au chèvre + escalope de dinde	
	Laitage		Petits-suisses	Langues de chat + Compote	Crème au chocolat tiède et madeleine	Brie + Pain	Tartelettes citron	Yaourts nature	Tomme + Pain	
	Dessert		Poires			Pomme		Abricots	Poires	
Goûter		Princes + Pomme	Pain + Chocolat	Brownie	Cookies	Pain d'épice + Pastèque	Pain + Chocolat	Crêpes au sucre	BN choco et fraise	
Dîner	**Entrée**	Concombres à la crème	Salade carotte, maïs, feta	Betterave + Chèvre frais	Tomates + Mozza	Concombres à la crème	Radis	Salade verte	Pamplemousse	
	Plat	Pâtes + Sauce provencale	Gnocchis + Dinde crème + Parmesan	Chili sin carne + Riz	Couscous + Merguez/Chipolatas	Papillote de cabillaud + Légumes du soleil + Blé	Poulet au champignons + Riz	Pommes de terre trappeur	Riz cantonais végé (riz + petit pois + oignons + oeufs)	
	Laitage	Yaourt sucrés	Brie + Pain	Fromage blanc	Fromage blanc + coulis de fruits rouges	Tomme + Pain	Comté + Pain	Camembert à la braise	Danettes	
	Dessert	Prunes	Pêche	Confiture		Banane	Compote de fruits	Banane + Chocolat	Pomme	

Petit-déjeuner		Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	Pain Beurre Confiture Lait + chocolat Jus de fruit	
Déjeuner	**Entrée**	Endives + Roquefort + Noix	Concombre + carottes à la croque	Houmous + pain libanais	Carottes râpées	Salade de riz (poivron, thon, oeuf tomate concombre maïs)	Galettes jambon fromage + salade tomate + mache	Epinards + Chèvre + Betterave	Pique-nique	
	Plat	Steak hâché + Quinoa + Aubergines	Hot-Dog	Poisson pané + Ratatouille	Burger Pommes de terre rissolées			Bruschetta tomates, mozza, pesto		
	Laitage	Petits-suisses	Yaourt grec	Salade de fruits	Yaourts sucrés	Emmental + pain	Kiri + Pain	Yaourts aux fruits		
	Dessert	Prunes	Abricot		Pêche	Crumble de poires (petits-suisses + speculos + poires)	Mousse au chocolat			
Goûter		Pain + Chocolat	Gâches au chocolat	Madeleines + pommes	Petits écoliers + Banane	Pain + Chocolat	Pain d'épice + Pomme	Marbré		
Dîner	**Entrée**	Salade grecque	Soupe de concombre menthe	Feuilles d'épinard + tomates cerises + feta	Tomates + Mozza	Concombres à la crème	Chou-rouge + Pommes	Radis		
	Plat	Pâtes au pesto	Curry de pois chiche + Riz	Nouilles chinoises aux petits légumes	Dahl de lentilles	Raviolis frais (sans viande)	Risotto champi crème	Croziflette avec lardons		
	Laitage	Gâteau de semoule	Comté + Pain	Fromage blanc	Yaourt grec	Tartelettes au chocolat	Poires au chocolat	Tiramisu		
	Dessert		Compote	Confiture	Oreo					