

## Les petits menus équilibrés



### Menu Aout

|                 | <i>Déjeuner</i>  | <i>Dîner</i>  |
|-----------------|--|---|
| <i>Lundi</i>    | Sandwich crudité/Tofu<br>Yaourt nature à boire<br>Cerises  | Salade de tomates<br>Carpaccio de bœuf, copeaux de<br>parmesan et riz<br>melon            |
| <i>Mardi</i>    | Salade composée : tomates, thon,<br>haricots verts, boulgour, œufs<br>mollets, gruyère<br>Abricots | Maquereaux en papillote et pommes de<br>terre vapeur<br>Fromage blanc et fraises          |
| <i>Mercredi</i> | Poulet tandoori<br>Epinard en branche<br>Tarte au citron   | Tartes aux courgettes et chèvre<br>Salade verte<br>Nectarine                              |
| <i>Jeudi</i>    | Tartine grillée bacon/chèvre<br>Salade de crudités<br>Pêche plate                                  | tacos mexicains au bœuf<br>Salade verte<br>Pastèque                                       |
| <i>Vendredi</i> | Salade verte<br>Tomates farcies à la viande de bœuf<br>haché 5%<br>Fromage<br>Compote              | Colin sauce citron<br>Gratin de courgettes<br>Prunes                                      |
| <i>Samedi</i>   | Légumes grillées<br>Côte de porc grillé<br>Haricots coco<br>Salade de fruits                       | Brochette de poulet marinée au citron<br>Pain pita , crudités avec tzatziki<br>Framboises |
| <i>Dimanche</i> | Roti de veau<br>Jardinières de légumes<br>Clafoutis aux cerises                                    | Melon<br>Polenta<br>Fricassée de champignons<br>Fromage blanc                             |

**Optez pour des modes de préparations simples, rapides ou même sans cuisson**

(source pnns « [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) »)

- les papillotes : l'enfance de l'art ! Il suffit d'y glisser un filet de poisson ou de viande crue sans préparation préalable. Pour varier les plaisirs, elles peuvent être assaisonnées selon nos envies et/ou accompagnées de légumes crus finement coupés.
- les tartines : des rondelles de tomates, d'aubergines ou de courgettes, des herbes aromatiques, une tranche de jambon ou de saumon, un peu de mozzarella ou du fromage de chèvre et le tour est joué ! Froides ou gratinées au four, elles sont délicieuses accompagnées d'une salade verte.
- les salades : selon sa fantaisie, on peut les composer à base de légumes, de féculents ou de viande. Une alternative idéale à la cuisine rapide qui permet de mélanger les saveurs en associant plusieurs familles d'aliments.
- les assiettes composées : en un clin d'œil, composez-vous un plat complet avec, par exemple, une poignée de tomates cerises, 3 ou 4 bâtonnets de surimi, une tranche de jambon, quelques feuilles de salade, un morceau de fromage, du pain et quelques framboises.