

EXEMPLE DE PROGRAMME DE MENU POUR 14 JOURS

	1	2	3	4	5	6	7
Midi		Avocat crabe Charcuterie fraîche Yaourt / fruit	Salades composées (tomates/maïs/thon/surimi/œuf/avocat) Rôti chips Fruit	Pamplemousse Jambon cru frais fruit	Salade sans façon (spécial entrée Clair Foyer p27)	Salades de crevettes au poireau mariné (Spécial cuisine légère Clair Foyer p14)	Betteraves rouges Œufs et noix Saucisson sec pruneau
Soir	Spaghetti Fromage / fruit	Potages Poulet haricot vert Fromages / fruits	Thon tagliatelles Crème fraîche Fromages/fruit	Potage Langue de bœuf Sauce madère Yaourt	Jambon braisé Jardinière de légumes avec sauce dessert	Bœuf bourguignon Pomme de terre Fromage fruit	Thon et jardinière de légumes Riz Yabon
	8	9	10	11	12	13	14
Midi	Salade haricot blanc/oignons/poivrons Œufs mayonnaise Fruit	Avocat au crabe Jambon cru Asperges dessert	Carottes râpées Œufs durs Fromages fruit	Pamplemousse Cervelas maïs tomates salades dessert	Concombre crème fraîche Jambon cru chips Fruit sec	Salade de pomme de terre/hareng saur dessert	Taboulé Saumon macédoine de légume mayonnaise dessert
Soir	Nouilles saucisses de Strasbourg / gruyères dessert	Soupe à l'oignon Coq au vin Pomme de terre dessert	Couscous Fromage Fruit au sirop	Colin riz sauce Fromage dessert	Quenelles Tomates pelées sauce Nantua Dessert	Omelettes avec le reste de patates de midi / oignons/ lardons Salade Dessert	Epinard œufs durs Fromage Dessert