

# Menus d'été, pour une semaine « santé » et équilibrée

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Pain Gouda	Flocons d'avoine Lait	Pain Filet de dinde	Yaourt nature Flocons d'avoine	Pain Gouda	Pain perdu aux pommes	Pain grillé Lait au chocolat Banane
Collation	Pomme	Fraises	Orange	Banane	Orange		
Repas froid	Pain Thon Maïs	Quiche maison Salade	Semoule de blé carottes râpées et pois chiches au curry	Salade de pâtes froides (dés de pommes, concombre, sauce, yaourt aux herbes)	Pain pita version Dagobert Jambon fromage	Club sandwich Filet de poulet, concombre, mayonnaise	Pâtes sautées à la chinoise œufs, jambon, petits légumes
Collation	Chocolat noir Fraises Fruits oléagineux	Pain Banane Yaourt Chocolat fondu	Yaourt Pomme Chocolat noir	Mug de lait au chocolat 2 kiwis	Smoothie Banane Yaourt Lait	Yaourt 2 kiwis Fruits oléagineux	Yaourt Orange Chocolat noir
Repas chaud	Potage Quiche maison œufs, petits pois, jambon fumé Salade	Potage Poulet et couscous de légumes rapides Pois chiches, oignons, courgette, carotte	Potage Pennes aux légumes sauce fromage Lait, fromage, courgette	Potage Toast maison façon pizza Passata, fromage, poivron	  Repas en extérieur avec les copains	Potage Entre amis Apéro dinatoire 1. Crudités et houmous 2. Toast bruschetta 3. Pain pita grillé garni à la mousse de thon	Potage Saucisse rôtie Compote Pommes de terre nature

Poisson Viande Œufs Végétarien Produits laitiers Fruits Légumes

JE TIENS  
LA ROUTE!

POUR ÊTRE  
**TIPTOP**  
JE MANGE SAINEMENT

# Menus d'été : liste des courses de la semaine

## PRODUITS LAITIERS

Fromage frais 1/2 écrémé : 500 g  
Fromage râpé : 200 g  
Lait 1/2 écrémé : 2 cartons de 50 cl  
Yaourt maigre : 1 pack de 8x125 g  
Gouda jeune en tranches : 500 g

## FRUITS ET LÉGUMES

Passata de tomate en conserve : 500 g  
Maïs doux en conserve : 150 g  
Petits pois en conserve : 340 g  
Macédoine en conserve : 200 g  
Oranges de table en vrac : 1 kg  
Bananes : 1 kg  
Pommes Jonagold : 1 kg  
Poivrons rouges en vrac : 250 g  
Salade Iceberg : 1 pièce  
Carottes en vrac : 500 g  
Courgettes en vrac : ± 1 kg  
Fraises : 1 ravier de 250 g  
Oignons en vrac : ± 300 g  
Concombre : 400 g  
Ciboulette : 1 plant  
Pommes de terre en vrac : 1 kg  
Tomates cerise : 500 g  
Kiwis : 4 pièces

## VVPO (viande, volaille, poisson, œuf)

Oeufs enrichis en oméga 3 : 1 pack de 6  
Jambon forêt noire : 200 g  
Jambon artisanal : 200 g  
Filet de poulet : 400 g  
Thon en conserve : 400 g  
Saucisse de campagne : 150 g

## EPICERIE ET DENRÉES SÈCHES (pâtes, pain, sucre, sel, ...)

Pain de campagne gris rond frais : 1 de 800 g  
Flocons d'avoine : 500 g  
Pain pour pita : 500 g  
Mélange de raisins mendiants : 200 g  
Couscous : 1 kg  
Pâtes spirelli : 500 g  
Curry en poudre : 40 g  
Sucre fin cristallisé : 1 kg  
Cacao en poudre non sucré : 100 g

## MATIÈRES GRASSES

Huile d'olive : 500 ml  
Mayonnaise : 470 g

**JE TIENS  
LA ROUTE!**

POUR ÊTRE  
**TIPTOP**  
JE MANGE SAINEMENT