



# MENUS À COMPLÉTER

Complète ces menus pour qu'ils soient équilibrés.

## Menu JAPON

Salade d'algues  
et de chou blanc  
à l'huile de sésame

Plateau de sushis et sashimis  
*Riz vinaigré et poissons crus*

Thé vert froid

## Menu CHINE

Brochettes de poulet mariné  
dans l'huile épicée  
Riz à la sauce soja

Fromage blanc

Eau minérale

## Menu USA

Steak au barbecue  
Pommes de terre rôties  
à l'huile texane

Glace au yaourt

Carafe d'eau glacée

## Menu ILES

Avocat au jus de citron  
Crevettes à la mayonnaise

Petit-suisse à l'ananas

Eau aromatisée  
au citron vert

## Menu MAROC

Salade de carottes  
à la coriandre  
et à l'huile d'olive

Boulettes de viande  
Semoule de couscous

Thé à la menthe

## Menu ITALIE

Salade de tomates,  
basilic et huile d'olive

Spaghettis à la sauce tomate

Ricotta au miel  
*Fromage italien*

Eau minérale

## Menu FRANCE

Œuf mimosa  
avec mayonnaise

Ratatouille de légumes

Camembert

Carafe d'eau

## Menu ESPAGNE

Paëlla  
*Riz accompagné de moules,  
crevettes et poulet  
cuisiné à l'huile d'olive*

Yaourt à boire

Eau pétillante

## Menu INDE

Poulet au curry  
Riz basmati au beurre

Lait fermenté à la menthe