

# MENU SPÉCIAL VACANCES D'ÉTÉ



	MIDI	SOIR
1	<b>Pic Nic</b> Salade de pâtes au jambon, tomates cerises, Concombre yaourt nature Fraises	<b>Barbecue / Grillade</b> Grillades mixtes (poulet, chipos...) Taboulé Salade verte + fromage frais émietté Nectarine
2	<b>Wraps maison</b> Galettes de blé, crudités, reste de poulet, sauce légère Fromage blanc nature	<b>Barbecue / Grillade</b> Filets de maquereaux grillés Pommes de terre au barbecue Salade Pastèque
3	<b>Pic Nic ou au camping</b> Salade de lentilles vertes, tomates anciennes, féta et oignon rouge Sauce moutarde ancienne Abricot	<b>Poêlée variée</b> Poêlée de crevettes à l'ail et citron Riz basmati et poêlée de légumes Skyr nature
4	<b>Pic Nic ou au camping</b> Salade de riz au thon, maïs, tomates, œufs durs Chips Yaourt glacé minute aux fruits rouges	<b>Barbecue / Grillade</b> Brochettes de poulet et poivron Légumes sautés Pain + fromage fermier Glace
5	<b>Pic Nic ou au camping</b> Concombre farci au thon Moules marinière et frites Pastèque	<b>Plat au four (2 jours)</b> Tarte à la tomate ancienne et à la moutarde Salade mélangée Salade de fruits frais citron vert et menthe
6	<b>Pic Nic ou au camping</b> Club sandwich poulet crudités Salade de mâche roquette + Emmental Fraises	<b>Plat au four</b> Clafoutis de tomates cerises, Basilic et féta Salade mélangée Nectarine
7	<b>Pic Nic ou au camping</b> Tartines nordiques (pain de seigle, fromage frais, concombre, truite fumée) Salade mélangée Pastèque en cube	<b>Vide frigo Départ</b> Omelette aux champignons ou restes Salade de tomates, échalote Pain Yaourt





## 3 Idées de Petits Déjeuners Simples & Gourmands au Camping

### 1. Fromage blanc, fruits frais & muesli croustillant

Un classique frais, équilibré, parfait en vacances.

- 1 bol de 100 à 150gr fromage blanc
- 1 fruit de saison coupé (pêche, abricot, fraises ...)
- 2 à 3 cuillères à soupe de muesli (nature ou aux graines)
- 1 café ou 1 autre boisson de son choix

Astuce : ajouter quelques graines ou une pincée de cannelle pour varier.

### 2. Mini smoothie & tartine au fromage

Un combo fraîcheur + croquant pour bien démarrer la journée.

- 1 petit smoothie maison (ex. : banane + fraise + yaourt + eau)
- 1 tranche de pain complet ou 2 à 3 cracotte type Wazza
- 1 portion de fromage (emmental, chèvre doux, fromage frais...)

Astuces: A partager avec les autres personnes

### 3. Œufs durs, tomates cerises & tartine confiture

Un petit-déj salé facile à préparer

- 1 ou 2 œufs à battre en omelette, poivre, aromates
- Une poignée de tomates cerises
- 1 ou 2 tartines de pain
- 1 boisson chaude de son choix

Coloré, équilibré, et sans prise de tête au camping.