

MENU DE LA SEMAINE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | |
|--------|-------|---|---|---|---|--|
| MENU 1 | AM | Fruits/lait | Fruits/lait | fruits/lait | Céréales/lait | Fruits/lait |
| | Midi | Soupe tomate et vermicelle Tofu grillé, riz et légumes Tapioca/lait | Crème de brocoli Poulet à la king, pain de blé et macédoine pêches en dés/lait | Petits pains au fromage Fusilis crémeux au saumon et épinards Blanc-manger/lait | Salade de chou pain de viande/purée de lég fruits frais/lait | Soupe aux lentilles muffin aux oeufs, lég et fromage yogourt/lait |
| | PM | Fromage/ craquelins | muffin santé/lait | Compote de fruits | pitass/mousse au poulet | pain aux poires/lait |
| MENU 2 | AM | Tartines beurre soya, lait | fruits/lait | fruits/lait | fruits/lait | fruits/lait |
| | Midi | Salade aux carottes Spaghetti aux lentilles fruits frais/lait | Potage à la courge/pain de blé Pâté chinois traditionnel Yogourt/lait | salade de concombres Poulet au beurre, riz, légumes compote/lait | soupe aux légumes Poisson sauce à l'italienne, orge Pouding maison/lait | Potage du jour Quinoa africain, dinde et pois chiches Salade de fruits/lait |
| | PM | Smoothie | Fromage/ craquelins | pain citronné/lait | Biscuit santé, lait | galette de riz/tartinade |
| MENU 3 | AM | fruits/lait | Céréales/lait | fruits/lait | fruits/lait | Fruits/lait |
| | Midi | Soupe aux nouilles florentine Pilaf El Paso (lentilles/haricots) Blanc-manger/lait | Crème de chou Macaroni à la viande fruits frais/lait | Salade de maïs Boulettes de tofu et quinoa, sauce tomate et légumes/pain blé Yogourt/lait | Potage de navet Sauté au poulet et légumes, vermicelles Mandarines /lait | Jus lég/concombres Pâté chinois au saumon Velouté fruité (tofu) +/lait |
| | PM | oeuf à la coque/jus lég | Pain carottes, pommes,lait | Fromage/fruits | Tartines au creton | Hummus lég/tortillas |
| MENU 4 | AM | Fruits/lait | Fruits/lait | Céréales/lait | Smoothie fruité | Fruits/lait |
| | Midi | Potage de carottes Boulettes de porc aux pêches, quinoa Yogourt/lait | soupe riz/poulet Pitas au thon et légumes Pouding aux petits fruits/lait | Croûtons aux herbes Sauce aux oeufs, pommes de terre, lég Fruits frais/lait | Salade césar Spaghetti à la viande fruits frais +/lait | Soupe au chou tofu sauce BBQ, riz aux légumes Blanc-manger/lait |
| | PM | pain aux dattes/lait | Crudités/trempepette | fromage/fruits | Sushis bananes (activité) | Biscuit santé/lait |
| MENU 5 | AM | fruits/lait | Fruits/lait | Tartines aux fruits | fruits/lait | Fruits/lait |
| | Midi | Jus lég/concombres Bouchées de poisson, purée de légumes Compote +/lait | Polenta aux légumes Chili végété, tofu et haricots/pain de blé Yogourt/lait | Soupe chinoise Riz chinois au porc, petits pois fruits frais/lait | Potage pois chiches et zucchinis Spirale aux oeufs/lég Blanc-manger/lait | Crème de légumes Fettucine alfredo au poulet allégé Mandarines/lait |
| | PM | Tartinade tofu/biscottes | Biscuit santé/lait | Fromage/jus de lég | Pain aux bananes/lait | Pitas/tartinades poivrons rôtis |

rôtis