

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