



MENU ÉTÉ

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
LUNDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Souvlaki de tofu sur pita Tzatziki maison (yogourt, concombre et ail) Salade à la grecque	Tofu braisé au paprika (style goulasch) Riz Salade	Spaghetti végétarien Concombres	Ragoût de pois chiche Couscous
COLLATION PM	Smoothies et biscuits	Smoothies et biscuits	Smoothies et biscuits	Smoothies et biscuits
MARDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Penne de blé entier au poulet, basilique et tomates séchées Salade de saison avec vinaigrette maison	Falafel (boulettes de pois chiche et de légumes) Salade de taboulé (tomates, persil, citron, menthe et boulghour)	Burger au poulet sur muffins anglais (Tomates et laitue) Crudités émincées	Soupe de poisson blanc à la Ximena Pita Concombres
COLLATION PM	Yogourt et granola	Pizza froide maison et lait	Boules tendres (soya) maison et lait	Œufs cuits durs et biscottes de breton et lait
MERCREDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Poisson blanc en papillote à la méditerranéenne Riz et Pommes de terre à la grecque	Boulettes de poulet et Pâtes et sauce tomates	Potage de carottes et pois cassés Pain Naan et fromage	Macaroni chinois au tofu Salade verte
COLLATION PM	Tartinade d'œufs et triscuits	Yogourt et granola et lait	Gruau froid et lait	Céréales et lait
JEUDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Ragoût de lentilles et couscous Pain Pita	Croquettes de thon et légumes Sauce aux œufs Orge	Matsya Makhani (poisson à la sauce tomates et légumes à l'indienne) Riz jeera (cumin) aux tomates	Kebab de poulet au Quinoa Pita Salade de tomates et concombres Yogourt et pesto de coriandre
COLLATION PM	Sucettes glacées maison	Sucettes glacées maison	Sucettes glacées maison	Sucettes glacées maison
 VENDREDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Salade d'épinard et œufs durs Riz aux légumes	Sandwich poulet et basilic Crème de légumes racines	Sandwich aux pois chiches et tomates séchées Salade	Petits pains farcis aux œufs Crudités
COLLATION PM	Pain aux bananes et lait	Brownies aux haricots noirs et lait	Tartinade de poulet, triscuits et lait	Gâteau aux carottes sans œufs et lait