

# Menu de la semaine 17 au 21 janvier 2022

Collation du matin

Dîner

Collation de  
l'après-midi

*Lundi*

**Bol de fruits :  
mandarine et  
banane, lait**

**Crème de tomates et basilic  
Filet d'aiglefin cuit au four, sauce à l'aneth, orge façon pilaf  
et carottes sautées à l'ail  
Yogourt fouetté aux framboises, lait**

**Scone au blé entier  
et fromage suisse**

*Mardi*

**Céréales et lait**

**Velouté de panais  
Escalope de poulet rôtie, sauce au thym, gratin de pommes de terre à la  
muscade et courgettes vertes sautées  
Clémentine, lait**

**Galette de riz,  
trempette tzatziki  
au yogourt et  
concombres**

*Mercredi*

**Lait frappé au  
tofu et aux  
framboises**

**Salade de betteraves, vinaigrette balsamique  
Pâté chinois végétarien à la purée de pommes de terre douces  
et aux lentilles  
Poire, lait**

**Muffin aux  
canneberges**

*Jeudi*

**Salade de fruits  
aux oranges et  
pamplemousses,  
lait**

**Salade de pois chiches, céleri branche et échalotes vertes,  
vinaigrette aux pommes  
Frittata d'épinards et de poivrons rouges grillés, fromage fêta  
Pouding maison au yogourt et à la vanille, lait**

**Pain multigrains  
et végé-pâté**

*Vendredi*

**Banane et  
beurre de soya**

**Soupe à l'orientale de légumes frais et fèves germées  
Sauté de bœuf à la coriandre et au chou chinois, vermicelles de riz au curry  
Kiwi, lait**

**Croustade à l'avoine  
et aux pommes**