

Menu de la semaine 8 au 12 août 2022

Collation du matin

Dîner

Collation de l'après-midi

Lundi

Croissant au beurre, lait

Salade de pousses d'épinard, vinaigrette citronnée à la moutarde
Cassolette de tofu à la tomate, aux poivrons rouges, aux échalotes vertes et au gingembre, vermicelle de riz au curry
Assiette d'ananas frais, lait

Pain naan, tartinade au tofu et salsa douce

Mardi

Yogourt crémeux à la vanille et au sirop d'érable

Velouté de légumineuses à l'ail
Salade repas de riz sauvage et de poulet effiloché aux concombres et poivrons rouges, vinaigrette crémeuse au yogourt et aux pommes
Pêche, lait

Pain aux raisins, fromage à la crème

Mercredi

Bol de fruits : prunes rouges et pommes, lait

Soupe de légumes frais au paprika
Keftas d'agneau aux oignons et à l'ail, sauce au yogourt grec et à la menthe, couscous au cumin et brocolis poêlés
Parfait aux nectarines, lait

Gâteau aux abricots

Jeudi

Tranches de melon cantaloup et fromage cheddar marbré

Salade croquante de laitue iceberg, radis et céleris branches, vinaigrette au xérès et à l'huile d'olive
Filet de merlu rôti, sauce aux tomates confites à l'ail, orzo au basilic et haricots verts sautés
Blanc-manger et coulis de framboise, lait

Muffin aux framboises et à la cannelle

Vendredi

Smoothie au melon miel et à la banane, céréales

Assiette de poivron et chou-fleur
Hamburger froid de tofu et tomates, mayonnaise maison à l'ail et paprika (sans œufs), pain à hamburger
Bol de fraises, lait

Moelleux aux fraises