

Menu de la semaine 15 au 19 août 2022

Collation du matin

Dîner

Collation de l'après-midi

Lundi

Bol de fruits :
oranges et
pommes, lait

Crème de chou-fleur au paprika
Marmite de dinde à la tomate, penne et haricots verts sautés
Yogourt à la vanille, lait

Muffin aux bleuets

Mardi

Croissant
au beurre, lait

Assiette de poivrons et de brocolis
Sandwich de poulet, ail et fines herbes et mayonnaise au yogourt
(sans œuf) sur pain baguette au blé entier
Tranche de melon miel, lait

Banane
et beurre de soya

Mercredi

Bol de fruits :
pêches
et fraises, lait

Salade de betteraves et oignons rouges, vinaigrette balsamique
Pâté au saumon, carottes sautées au persil
Pommes, lait

Craquelins
multigrains,
fromage cheddar

Jeudi

Yogourt fouetté
aux fraises

Salade de laitue romaine, vinaigrette aux framboises
Cigare au chou et bœuf, sauce aux tomates et pommes de terres
rôties au persil
Oranges, lait

Collations variées :
pâtisseries faites
maison

Vendredi

Smoothie
aux bananes
et oranges,
céréales

Salade de pousses d'épinards, vinaigrette aux xérés
Chili végétarien de tofu aux haricots rouges et légumes, riz au curcuma
Assiette de raisins rouges, lait

Pain tranché au blé
entier
et fromage à la crème