

Semaine du 18 au 22 janvier 2021

Collation a.m.

Dîner

Collation p.m.

<i>Lundi</i>	Smoothie bananes, mangues, yogourt nature et lait	Crème de brocoli et courgettes à l'aneth Tajine de poulet aux raisins secs, rutabagas, carottes et oignons rouges Couscous à la coriandre Orange, lait	Pain pita multigrains, salsa douce aux haricots rouges
<i>Mardi</i>	Bol de fruit : orange et poire, lait	Salade de betteraves et mandarines, vinaigrette de pommes à la moutarde Soufflé aux poireaux sautés et fromage suisse Blanc-manger et purée de fraises, lait	Pain au raisin et beurre de soya
<i>Mercredi</i>	Compote de pommes, fraises et rhubarbes, lait	Velouté de courges et de carottes à la muscade Filet de saumon cuit au four, sauce crémeuse au citron et aux olives vertes Riz pilaf et poêlée de choux fleur à l'ail Yogourt fouetté à la vanille et purée de dattes	Moelleux à la farine de blé entier et aux pommes
<i>Jeudi</i>	Chocolatine et lait	Soupe au chou frisé et pommes de terre douces Lasagne à la courge musquée, ricotta de tofu aux tomates et aux épinards Tartelette aux pommes et framboises, lait	Crudités variées et trempette au yogourt grec et aux édamames
<i>Vendredi</i>	Céréales et lait	Salade de fenouil et céleri rave, vinaigrette balsamique Casserole de bœuf aux champignons, panais et oignons Pommes de terre rôties à l'origan Poire, lait	Pain aux canneberges et fromage cheddar blanc