

Menu de la semaine 18 au 22 novembre 2024

Collation du matin

Dîner

Collation de
l'après-midi

Lundi

Smoothie
aux bananes
et framboises,
céréales

Velouté de champignons à l'ail
Macaroni chinois au tofu avec céleris, poivrons et oignons,
sauce au soya et gingembre
Pomme, lait

Collations variées :
pâtisseries faites
maison

Mardi

Compote
de pommes et
bleuets avec
fromage cheddar
marbré

Potage de brocolis au persil frisé
Pot-au-feu de bœuf aux poireaux, carottes, navets
et pommes de terre persillées
Orange, lait

Moelleux
aux canneberges

Mercredi

Céréales
et lait

Chaudrée de maïs à la coriandre
Frittata aux courges musquées et tomates aux fines herbes
Tranche d'ananas frais, lait

Craquelin au blé
entier, trempette
tzatziki (concombre,
yogourt et ail)

Jeudi

Bol de fruits :
pommes et
poires, lait

Salade de laitue mesclun vinaigrette balsamique à l'ail
Brandade de sole aux pommes de terre et poêlée d'haricots verts
Parfait crémeux aux bleuets, lait

Croustade
de pommes
à la cannelle

Vendredi

Yogourt nature
fouetté et purée
de framboises

Crème aux oignons doux et à la ciboulette
Sauté de légumineuses et de quinoa aux poivrons, sauce tomate à l'ail
Poire, lait

Pain au blé entier
et fromage
à la crème