

Menu de la semaine 31 mars au 4 avril 2025

Collation du matin

Dîner

Collation d'après-midi

Lundi

Smoothie aux
bananes et
mangues,
céréales

Velouté de tomates au persil italien
Navarin d'agneau braisé aux navets, carottes et oignons blancs,
pommes de terre rôties à l'origan
Tranche de melon canari, lait

Craquelin
multigrain,
trempette aux pois
chiches, lime
et basilic

Mardi

Yogourt
nature et purée
de pêches

Soupe de légumes et orge au persil italien
Omelette aux poivrons, oignons et tomates sautés aux fines herbes
Orange, lait

Moelleux
aux bleuets

Mercredi

Céréales
et lait

Crème de panais aux échalotes vertes
Chili végétarien de légumineuses aux petits légumes,
riz basmati aux échalotes vertes
Clémentine, lait

Muffin
aux fraises

Jeudi

Bol de fruits :
orange et
pomme, lait

Salade de laitue mesclun vinaigrette balsamique au basilic
Filet de merlu rôti au four, sauce aux agrumes, quinoa façon pilaf
au gingembre et sauté de brocolis
Yogourt crémeux à la vanille, lait

Variété de pains,
fromage à la crème

Vendredi

Banane et
beurre de soya

Potage de céleris au cumin
Cassolette de tofu aux épinards et petits légumes au safran,
macaronis à l'ail
Pomme, lait

Tarte aux
framboises,
fromage cheddar
marbré