

Menu de la semaine 29 mai au 2 juin 2023

Collation du matin

Dîner

Collation de l'après-midi

Lundi

Muffin
aux dattes, lait

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

Pain multigrains,
tartinaude au tofu,
citron et cumin

Mardi

Yogourt crémeux
à la vanille et
au sirop d'érable

Assiette de crudités : carotte et concombre
Sandwich sur pain au blé entier de thon aux poivrons et céleris branches,
mayonnaise maison (sans œufs et sans produits laitiers)
Bol de fraises, lait

Collations variées
et pâtisseries
faites maison

Mercredi

Bol de fruits :
orange et
pommes, lait

Salade de laitue mesclun, vinaigrette au xérès
Pasta penne au tofu mariné au basilic, sauce aux tomates confites à l'ail
Blanc-manger et coulis de framboises, lait

Moelleux
aux bleuets

Jeudi

Tranches de
melon cantaloup
et melon d'eau,
fromage cheddar

Velouté de tomates à l'ail
Salade repas de riz et de poulet effiloché aux concombres et poivrons
rouges, mayonnaise maison (sans œufs et sans produits laitiers)
à la ciboulette
Crème glacée aux fraises, lait

Biscuit à l'avoine
et cannelle
aux framboises

Vendredi

Smoothie au
melon miel et
à la banane,
céréales

Crème de maïs au paprika
Sauté de porc aux échalotes françaises, couscous israélien au curcuma,
et haricots verts poêlés au persil frisé
Pêche, lait

Pain aux raisins,
fromage à la crème