

Menu de la semaine 6 au 10 mai 2024

Collation du matin

Dîner

Collation de
l'après-midi

Lundi

Céréales et lait

Velouté de carottes à l'ail
Cari de tofu aux légumes et fèves germées, riz basmati à la coriandre
Orange, lait

Craquelins multi-
grains, trempette
d'épinards au
yogourt et cumin

Mardi

Lait frappé
au tofu et
aux framboises,
céréales

Salade de pousses d'épinard et radis, vinaigrette au xérès
Casserole de légumineuses aux petits légumes et tomates,
quinoa à la ciboulette
Tranche de melon canari, lait

Biscuit à l'avoine
et aux pommes

Mercredi

Banane et
beurre de soya

Soupe de légumes frais et riz aux fines herbes
Omelette aux tomates séchées et asperges sautées
Pomme, lait

Pain pita blé
entier, tartinade
haricots noirs au
paprika et à l'ail

Jeudi

Bol de fruits :
oranges et
pommes, lait

Crème de choux fleurs à l'origan
Filet de saumon poêlé, sauce aux poivrons et au thym,
polenta crémeuse et haricots verts rôties à l'ail
Blanc-manger à la vanille, lait

Moelleux
aux fraises

Vendredi

Yogourt fouetté
aux nectarines

Salade estivale aux concombres, poivrons et tomates,
vinaigrette balsamique au persil
Sauté de poulet aux petits oignons blancs,
carottes et fusillis, sauce à la lime
Bol de fraises, lait

Muffin
à l'orange