

Menu de la semaine 5 au 9 mai 2025

Collation du matin

Dîner

Collation d'après-midi

Lundi

**Céréales
et lait**

**Velouté de carottes au cumin
Cari de tofu aux légumes et fèves germées, riz basmati à la coriandre
Orange, lait**

**Muffin
aux oranges**

Mardi

**Bananes et
beurre de soya**

**Soupe de légumes et riz aux fines herbes
Omelette aux asperges et oignons sautés aux échalotes vertes
Pomme, lait**

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

Mercredi

**Lait frappé
au tofu et
aux framboises,
céréales**

**Crème d'épinards à l'ail
Casserole de légumineuses aux petits légumes et tomates,
quinoa à la ciboulette
Tranche de melon canari, lait**

**Moelleux
aux fraises**

Jeudi

**Yogourt fouetté
aux nectarines**

**Crème de choux-fleurs à l'origan
Sauté de poulet aux petits oignons blancs, carottes et fusillis,
sauce à la lime
Bol de fraises, lait**

**Tarte aux pommes,
fromage cheddar
blanc**

Vendredi

**Bol de fruit :
oranges et
pommes, lait**

**Salade de laitue mesclun, vinaigrette balsamique au persil
Filet de saumon poêlé, sauce aux poivrons et au thym,
polenta crémeuse, petits pois et carottes poêlés à l'ail
Yogourt crémeux à la vanille, lait**

**Bagel au blé entier,
fromage à la crème**