

Menu de la semaine 23 au 27 juin 2025

Collation du matin

Dîner

Collation d'après-midi

Lundi

Céréales et lait

Velouté de choux-fleurs au cumin
Cassolette de légumineuses aux petits légumes estivaux et tomates,
riz basmati à l'ail
Bol de fraises, lait

Pain au blé entier,
fromage à la crème

Mardi

**- Férié -
St-Jean-Baptiste**

Mercredi

Banane et
beurre de soya

Assiette de crudités : concombres et poivrons jaunes
Sandwich sur pain au blé entier de thon aux céleris,
mayonnaise à l'aneth (sans lait et sans œufs)
Pomme, lait

Muffin aux
framboises

Jeudi

Bol de fruits :
oranges et
pommes, lait

Salade de pousses d'épinards, vinaigrette aux xérès
Marmite de tofu et de légumes marinés à la sauce soya, quinoa au cumin
Yogourt fouetté à la vanille, lait

Craquelin au blé
entier, houmous
aux pois chiches,
ail, cumin et
jus de citron

Vendredi

Yogourt crémeux
aux fraises

Salade de laitue mesclun, vinaigrette balsamique
Sauté de poulet aux poivrons et tomates, riz façon pilaf au basilic
Pêche, lait

Gâteau moelleux
aux mandarines