

Menu de la semaine 7 au 11 juillet 2025

Collation du matin

Dîner

Collation d'après-midi

Lundi

Lait frappé
au tofu et
aux bleuets,
céréales

Soupe de légumes aux nouilles et à l'ail
Omelette aux oignons et courgettes sautés au basilic
Bol de fraises, lait

Pain pita au blé
entier, trempette
d'haricots noirs
à l'ail et à la
ciboulette

Mardi

Bol de fruits :
fraises et
pommes, lait

Salade de laitue mesclun aux radis, vinaigrette au xérès et à l'ail
Feuilleté méditerranéen de tofu aux tomates, poivrons,
olives noires et oignons rôtis à l'origan
Crème glacée à l'érable, lait

Moelleux aux
framboises

Mercredi

Céréales
et lait

Crème d'épinards au curry
Sauté asiatique de légumineuses et de riz aux petits légumes estivaux,
sauce soya et gingembre
Assiette de melon cantaloup, lait

Muffin
à l'orange

Jeudi

Compote de
pommes et
pêches, lait

Rémoulade de céleris raves au persil italien
Filet d'aiglefin rôti au four, sauce vierge de tomates, échalotes françaises
et ail au jus de citron et basilic, pommes de terre rôties à l'ail
et haricots verts sautés
Yogourt nature et purée de pêches, lait

Banane et
beurre de soya

Vendredi

Yogourt fouetté
à la vanille

Assiette de crudités : choux-fleurs et concombres
Sandwich sur pain à hamburger de poulet aux poivrons rouges,
mayonnaise aux fines herbes (sans œufs et sans lait)
Pêche, lait

Croustade
à l'avoines et
aux pommes