

# Menu de la semaine 14 au 18 juillet 2025

Collation du matin

Dîner

Collation d'après-midi

*Lundi*

**Céréales  
et lait**

**Soupe de légumes au riz et aux fines herbes  
Frittata aux poivrons et oignons sautés au persil  
Assiette de melon cantaloup, lait**

**Craquelin multi-  
grains, trempette  
de salsa douce aux  
haricots rouges**

*Mardi*

**Smoothie  
aux bleuets et  
bananes,  
céréales**

**Assiette de crudités : poivrons rouges et brocolis  
Wrap de tortilla au blé entier aux épinards et à la dinde,  
mayonnaise à l'ail (sans œufs et sans produits laitiers)  
Bol de fraises, lait**

**Collations variées  
et pâtisseries  
faites maison**

*Mercredi*

**Bol de fruits  
saisonniers,  
lait**

**Salade de pousses d'épinards et radis, vinaigrette au xérès  
Filet de merlu poêlé, sauce aux poivrons et au thym,  
polenta crémeuse et haricots verts rôties à l'ail  
Crème glacée à la vanille, lait**

**Galette de riz,  
tartnade au tofu,  
à l'ail et à la  
ciboulette**

*Jeudi*

**Compote de  
pommes  
et fraises,  
fromage cheddar**

**Salade de laitue cœur de romaine et concombres,  
vinaigrette au vinaigre de riz et à la coriandre  
Sauté de bœuf et de riz au chou kale et gingembre  
Assiette de melon d'eau, lait**

**Pain multigrains,  
fromage à la crème**

*Vendredi*

**Yogourt fouetté  
à la pêche**

**Velouté de courgettes à l'origan  
Poulet chasseur à l'italienne aux poivrons, champignons et oignons,  
sauce tomate à l'ail et macaroni  
Fruits de saison, lait**

**Moelleux aux  
framboises**