Menu de la semaine 6 au 10 octobre 2025

Collation du matin

Dîner

Collation d'après-midi

Lundi

**Yogourt nature
et purée
de mangues**

**Salade de maïs, poivrons et concombres, vinaigrette à la lime et au paprika
Burritos (tortillas au blé entier) de bœuf aux poivrons
et oignons sautés à la coriandre
Raisins, lait**

**Craquelin au blé
entier, salsa douce
aux haricots rouges**

Mardi

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

**Soupe de légumes aux tomates et riz
Omelette florentine aux oignons et épinards au basilic
Pomme, lait**

**Banane et
beurre de soya**

Mercredi

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

**Potage de choux fleurs à l'ail
Filet de merlu rôti, sauce crémeuse aux échalotes françaises,
citron et basilic, riz pilaf et haricots jaunes sautés
Tranche de melon cantaloup, lait**

**Gâteau moelleux
aux framboises**

Jeudi

**Bol de fruits
saisonniers,
lait**

**Salade de betteraves aux oignons rouges, vinaigrette balsamique
Navarin d'agneau aux pommes de terre, navets, carottes,
poireaux et fines herbes
Parfait crémeux aux fraises, lait**

**Muffin
aux clémentines**

Vendredi

**Céréales
et lait**

**Crème de citrouilles à l'ail
Sauté de dinde aux canneberges, orge au persil et poêlée de choux verts
Poire, lait**

**Pain pita au
blé entier, fromage
à la crème,
ciboulette et ail**