

Menu de la semaine du 28 septembre au 2 octobre 2026

Collation
du matin

Dîner

Collation
d'après-midi

Lundi

Bol de fruits
frais : prunes
et kiwis,
lait de soya

Filet de morue rôti au four, sauce marinara,
quinoa au paprika et poêlée d'haricots verts au persil
Yogourt fouetté aux dattes, lait

Pomme et
fromage

Mardi

Bol de fruits
frais :
nectarines et
pommes, lait

Cassolette de tofu général tao, riz basmati et brocolis sautés aux échalotes vertes
Tranche d'ananas, lait

Céréales et lait

Mercredi

Banane et
beurre de soya

Ragoût de bœuf à l'italienne, purée de pommes de terre au basilic
et salade mesclun (vinaigrette balsamique)
Prune, lait

Galette à la
mélasse, lait
de soya

Jeudi

Assiette de
melons
tranchés, lait

Soupe repas de lentilles aux carottes, oignons, céleris, tomates et pâtes,
tranches de pain au blé entier
Mousse crémeuse à la vanille, lait

Wrap de
banane au
beurre de soya
(tortillas au
blé entier)

Vendredi

Bol de fruits
frais : poires
et raisins
rouges, lait

Sauté de dinde aux canneberges, orge façon pilaf et carottes sautées à l'ail
Compote de pommes et framboises, lait

Lait frappé au
tofu, bleuet, et
lait de soya