

Menu de la semaine du 5 au 9 octobre 2026

*Collation
du matin*

Dîner

*Collation
d'après-midi*

Lundi

**Bol de fruits
variés, lait**

**Falafels, sauce tzatziki, couscous perlé et courgettes rôties au four
Prune, lait**

**Galette
d'avoine, lait**

Mardi

**Bol de fruits
frais : poires
et raisins
rouges, lait**

**Salade de tomates et concombres à la coriandre, vinaigrette aux pommes
Enchiladas au poulet, poivron et oignon, salsa douce
et fromage à la crème (tortillas au blé entier)
Tranche d'ananas, lait**

**Étagé de chia
au yogourt
et pêche**

Mercredi

**Banane et
beurre de soya**

**Macaronis chinois de tofu aux oignons, carottes, poivrons, céleris,
choux chinois et fèves germées
Yogourt fouetté au citron, lait**

**Tarte aux
pommes, lait**

Jeudi

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

**Salade de betteraves aux échalotes françaises, vinaigrette balsamique à la ciboulette
Pâté au saumon, sauce béchamel
Compote de pommes et pêches, lait**

**Pain pita au
blé entier,
tartina de
tofu à la
ciboulette**

Vendredi

**Assiette de
melons
tranchés, lait**

**Salade de chou traditionnelle au sirop d'érable et persil frisé
Hamburger au porc effiloché, sauce barbecue maison
Mousse crémeuse aux mangues, lait**

**Pain aux
bananes,
lait**