



# Le Menu de Mélanie

Semaine 1

**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins (voir tableau hebdomadaire)

**Repas du midi :**

<p style="text-align: center;"><b>Lundi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Couscous végétarien aux légumes et tofu</b></p> <p>(Semoule de blé, tomates, navets, choux-fleurs, carottes, céleris, oignons, tofu, origan, basilic, gingembre, ail)</p> <p><b>Collation PM :</b> humus régulier et craquelins</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mardi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Divan de Poulet à la Mimi sur lit de fettuccines et brocolis</b></p> <p>(poulet, pâtes, brocolis, champignons, mayonnaise, lait, fromage mozzarella)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galettes et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercredi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Chaudrée de pomme de terre, jambon et légumes servie avec petits pains de blé chauds</b></p> <p>(maïs, pommes de terre, fèves vertes, carottes, pois, céleris, lait, pomme de terre douces, oignons, pains bruns)</p> <p><b>Collation PM :</b> Yogourt de granola maison</p>
<p style="text-align: center;"><b>jeudi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Paëlla express à la saucisse italienne</b></p> <p>(Saucisses italiennes, riz, oignons, paprika, carottes, poivrons, brocolis, bouillon, pois, ail)</p> <p><b>Collation PM :</b> humus brownies et pita</p>	<p style="text-align: center;"><b>vendredi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tarte brunch et sa petite salade</b></p> <p>(Œufs, croûte, tomates, bacon, poivron, épinard, vinaigrette tomates confites, lait, salade)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galettes et verre de lait</p>	<p><b>Bon appétit!</b></p>

\*\*\*Les repas du midi sont toujours suivis de lait. \*\*\* L'eau est servie à volonté tout au long de la journée.



# Le Menu de Mélanie

## Semaine 2

**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins (voir tableau hebdomadaire)

**Repas du midi :**

<p style="text-align: center;">Lundi</p> <p style="text-align: center;"><b>Ragoût de légumineuses et pain de blé</b></p> <p>(haricots blancs, pois chiches, fèves rouges, tomates, céleris, oignons, chou-fleur, poivrons, carottes, jus de tomates, épices italiennes, basilic)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galette et lait</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;"><b>Gratin de thon</b></p> <p>Thon, crème de champignons, pois, céleris, carottes, ail, oignons, pâtes alimentaires et fromage)</p> <p><b>Collation PM :</b> baba ganoush (aubergines) et tortillas</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Pâté au poulet</b></p> <p>(poulet, carottes, poireaux, ail, velouté de poulet, croute style biscuite)</p> <p><b>Collation PM :</b> galette et verre de lait</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;"><b>Chaudronnée du cowboy remplie de bœuf et de fèves au lard !</b></p> <p>(Bœuf, pâtes, fèves au lard, macédoine, tomates, ail, jus de légumes)</p> <p><b>Collation PM :</b> trempette épinards et artichauts sur pain pita</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;"><b>croquette tex-mex (sauce à l'ail) et crudités</b></p> <p>(Riz, œufs, maïs, pois chiche, courge, carottes, céleris, fromage, chapelure, épices. Sauce mayo et ail)</p> <p><b>Collation PM :</b> Yogourt de granola maison</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bon appétit!</b></p>

\*\*\*Les repas du midi sont toujours suivis de lait. \*\*\* L'eau est servie à volonté tout au long de la journée.



# Le Menu de Mélanie

## Semaine 3

**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins (voir tableau hebdomadaire)

**Repas du midi :**

<p style="text-align: center;">Lundi</p> <p style="text-align: center;"><b>Rotinis à la saucisse italienne</b> (pâtes, oignons, courgette, saucisses italiennes, tomates, parmesan)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;"><b>Muffins anglais œufs et fromage</b> <b>Salade verte</b> (muffins anglais, œufs, lait, fromage, salade verte, vinaigrette)</p> <p><b>Collation PM :</b> Yogourt et granola maison</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Soupe poulet et riz 7 grains</b> <b>servie avec petits pains</b> (Base de poulet, poulet, carottes, pois, champignons, céleris, oignons, riz, pain)</p> <p><b>Collation PM :</b> Tartinade de fromage aux pommes avec craquelins</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;"><b>Nouilles au bœuf, servi avec jus de légumes</b> (Nouilles aux œufs, bœuf, champignons, céleris, fromage cheddar, bouillon de poulet, sauce soya, ail, poudre d'oignon, sauce anglaise)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Quiche aux courgettes gratinée de fromage suisse</b> (Croûte, lait, fromage suisse, œufs, oignons, courgettes, ail, sel, poivre,)</p> <p><b>Collation PM :</b> humus aux carottes rôties et craquelins</p>	<p><b>Bon appétit!</b></p>

\*\*\*Les repas du midi sont toujours suivis de lait. \*\*\* L'eau est servie à volonté tout au long de la journée.



# Le Menu de Mélanie

## Semaine 4

**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins (voir tableau hebdomadaire)

**Repas du midi :**

<p style="text-align: center;">Lundi</p> <p style="text-align: center;"><b>Mac'n'cheese au bœuf en casserole</b> <b>version garderie 😊</b> <b>Servi avec jus de légumes</b> (bœuf haché, champignons, poivrons verts, oignons, tomates, crème de champignons, pâtes, poudre de chili, sauce Worcestershire, fromage cheddar)</p> <p><b>Collation PM :</b> galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;"><b>Crêpe aux légumes de saisons</b> <b>servies avec</b> <b>Pommes de terre rôties</b> (crêpe, brocolis, carottes, chou-fleur, fromage, sauce béchamel, pomme de terre au four)</p> <p><b>Collation PM :</b> Tartinade d'humus à la betterave avec pains multigrains</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Spaghetti sauce traditionnelle au tofu</b> (pâtes, tomates, céleris, oignons, champignons, piments, ail, tofu, crème de tomate, crème de céleris, sucre, épices italiennes, basilic, origan, thym)</p> <p><b>Collation PM :</b> Yogourt avec granola maison</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;"><b>Strata aux légumes d'automne et sa</b> <b>salade verte</b> (œufs, carottes, courgettes, brocolis, chou-fleur, pain, lait, fromage mozzarella, salade, vinaigrette)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galettes et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Feuilleté de saumon aux légumes</b> (Pâte feuilletée, saumon, velouté de poulet, champignons, riz, légumes Romanesco, asperges, choux fleur, brocolis, margarine, farine, bouillon de poulet)</p> <p><b>Collation PM :</b> humus pain aux bananes craquelins</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bon appétit!</b></p>

\*\*\*Les repas du midi sont toujours suivis de lait. \*\*\* L'eau est servie à volonté tout au long de la journée.



# Le Menu de Mélanie

Semaine 5

**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins (voir tableau hebdomadaire)

**Repas du midi :**

<p style="text-align: center;">Lundi</p> <p style="text-align: center;"><b>Soupe minestrone et petits pains</b></p> <p>(pâte, tofu, courges, carottes, céleris, tomates, bouillon, choux, haricots blanc, épinards, sel et poivre)</p> <p><b>Collation PM :</b> Trempette haricots blancs et craquelins</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;"><b>Saumon à la King sur lit de riz 7 grains</b></p> <p>(riz, margarine, farine, bouillon de poulet, pois, carottes, céleris, oignons, saumon, ail, sel, poivre)</p> <p><b>Collation PM :</b> galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Quiche aux épinards et sa salade verte</b></p> <p>(croûtes, fromage mozzarella, oignons, lait, œuf, épinards, salade, vinaigrette)</p> <p><b>Collation PM :</b> Yogourt et granola</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;"><b>Salade de pâtes à la César</b></p> <p>(Fusillis aux légumes, bébés épinards, tomates cerise, concombre, poivron jaune, brocolis, oignon rouge, mayonnaise, parmesan, lait, poivre, ail)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;"><b>Chili végétarien et riz</b></p> <p>(riz, oignons, poivron vert, tofu, tomates, haricots rouges, maïs, sauce Worcestershire, sucre, sel, origan, poudre de chili)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bon appétit!</b></p>

\*\*\*Les repas du midi sont toujours suivis de lait. \*\*\* L'eau est servie à volonté tout au long de la journée



# Le Menu de Mélanie

Semaine 6

**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins (voir tableau hebdomadaire)

**Repas du midi :**

<p style="text-align: center;"><b>Lundi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Ragoût de sorcière</b></p> <p>(riz, bœuf, oignons, champignons, poivron vert, haricots verts, tomates, maïs, thym, origan)</p> <p><b>Collation PM :</b> humus aux pommes et craquelins</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mardi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tofu Général Tao avec riz et brocolis</b></p> <p>(brocolis, riz, tofu, fécule de maïs, huile, bouillon de poulet, cassonade, sauce soya, vinaigre de riz, ketchup, gingembre, ail, sel, poivre)</p> <p><b>Collation PM :</b> galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;"><b>Mercredi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pâtes Rodéo de légumes!</b></p> <p>(pennes, brocolis, carottes, chou-fleur, oignons, crème de champignons, brocolis, tomate, thym, eau)</p> <p><b>Collation PM:</b> humus aux artichauts avec pita</p>
<p style="text-align: center;"><b>Jeudi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Petits pains aux œufs et bacon avec crudités/trempe</b></p> <p>(pain de blé, bacon, œufs, relish, mayonnaise, sel, poivre, concombres, tomates cerise, carottes, trempe)</p> <p><b>Collation PM :</b> Yogourt et granola maison</p>	<p style="text-align: center;"><b>vendredi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Crème veloutée de tomates et grilled cheeeese!</b></p> <p>(tomates, oignons, ail, mie de pain, cassonade, origan, pain et fromage)</p> <p><b>Collation PM :</b> Galettes et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bon appétit!</b></p>

\*\*\*Les repas du midi sont toujours suivis de lait. \*\*\* L'eau est servie à volonté tout au long de la journée.