

## Le Menu d'été!

### Semaine 1



**Collation du matin :** Fruits frais et petits muffins/galettes

**Repas du midi :**

Lundi

**Salade de couscous grecque au poulet**

(Semoule de blé, poulet, feta, tomates, poivrons, concombres, olives)

Mardi

**Riz mexicain**

(riz, tomates, bœuf, laitue iceberg, fromage)

Mercredi

**Petits pains au jambon avec salade de pois chiches méditerranéenne**

(Pain, moutarde, mayonnaise fromage suisse, laitue, jambon, pois chiches, poivrons, concombre, oignon, huile vinaigre cidre jus citron)

jeudi

**Quiche aux brocolis & fromage**

**servie avec salade**

(Croûte, œuf, lait, brocolis, oignons, mozzarella)

vendredi

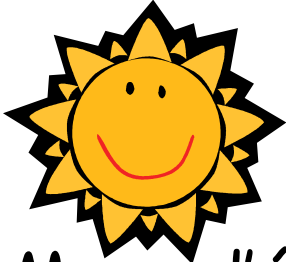
**salade de pâte du Cowboy**

(pâte, boeuf haché, poivron, poudre chili, haricots noirs, tomate, cheddar, oignon, bacon, mayonnaise, moutarde, vinaigre, paprika fumée)

**Bon appétit!**

\*\*\*Les repas du midi sont toujours accompagnés de lait \*\*\* Les collations sont servies avec de l'eau.

**Collation de l'après-midi (en rotation) :** YOGOURT ET GRANOLA, MUFFIN ET LAIT, GALETTES ET LAIT, HUMUS ET CRAQUELINS, TZAZIKI ET PITA, TARTINADES AU FROMAGE À LA CRÈME ET CRAQUELINS, TARTINADE DE TOFU ET PITA



# Le Menu d'été!



## Semaine 2

**Collation du matin : Fruits frais et galettes/muffins**

**Repas du midi :**

Lundi

### **Poulet et penne à la Toscane**

(penne, vinaigre balsamique, romarin, oignons, crème de poulet, poulet en cubes, tomates séchées)

Mardi

### **Sandwichs aux œufs et crudités**

(Pain, œufs, mayonnaise, relish, ciboulette, carottes, céleris, concombres, tomates)

Mercredi

### **Croquettes de saumon au riz, mayonnaise au citron et salade**

**verte** (Oignons, poivrons, courgettes, champignons, carottes, céleris, saumon, mozzarella, chapelure, œuf, mayonnaise, citron, échalotes)

jeudi

### **Salade d'orzo et chorizo**

(Orzo, chorizo, tomate, petits pois, céleris, ciboulette, mayonnaise, moutarde, jus de citron)

vendredi

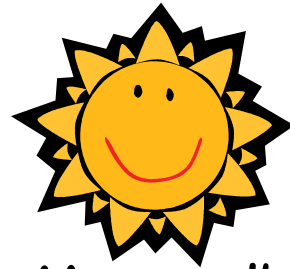
### **Pizza toute garnie et**

**crudités** (muffins anglais, sauce tomate, pepperoni, poivron, champignon, ail, oignon, concombre, carottes, brocolis)

**Bon appétit!**

\*\*\*Les repas du midi sont toujours accompagnés de lait \*\*\* Les collations sont servies avec de l'eau.

**Collation de l'après-midi (en rotation) : YOGOURT ET GRANOLA, MUFFIN ET LAIT, GALETTES ET LAIT, HUMUS ET CRAQUELINS, TZAZIKI ET PITA, TARTINADES AU FROMAGE À LA CRÈME ET CRAQUELINS, TARTINADE DE TOFU ET PITA**



# Le Menu d'été!

Semaine 3



**Collation du matin :** Fruits frais et galettes/muffins

**Repas du midi :**

Lundi

## Coquillettes à l'italienne

(Coquilles, bœuf, tomates, soupe à l'oignon, jus de tomates, basilic, thym, origan, ail)

Mardi

## Salade niçoise au jambon

(pâtes, œufs, haricots, pommes de terre, cerises, oignons, olives, basilic, vinaigre de vin, moutarde de Dijon)

Mercredi

## Salade César sandwich aux pois chiche

(Laitue romaine, croustons, jus de citron, parmesan, lait bacon pains, pois chiche, céleris, carottes, oignon, moutarde, mayonnaise, ail)

jeudi

## Quiche à la saucisse italienne servie avec des crudités

(Croûte, œuf, lait, saucisses, piments, olives; crudités : sauce crémeuse, concombres, carottes, tomates)

vendredi

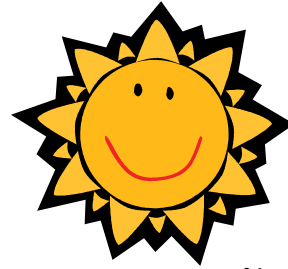
## Salade de riz 7 grains, pommes et poulet, servie tiède avec jus de légumes

(riz 7 grains, poulet, pommes, céleris, canneberges, oignons verts, moutarde au miel, vinaigre, huile, sucre)

**Bon appétit!**

\*\*\*Les repas du midi sont toujours accompagnés de lait et d'un dessert. \*\*\* Les collations sont servies avec de l'eau.

**Collation de l'après-midi (en rotation) :** YOGOURT ET GRANOLA, MUFFIN ET LAIT, GALETTES ET LAIT, HUMUS ET CRAQUELINS, TZAZIKI ET PITA, TARTINADES AU FROMAGE À LA CRÈME ET CRAQUELINS, TARTINADE DE TOFU ET PITA



# Le Menu d'été!

Semaine 4



**Collation du matin :** Fruits frais et galettes/muffins

**Repas du midi :**

Lundi

## **Croque-monsieur et salade verte**

(pain, jambon, fromage à la crème, moutarde, ciboulette; salade : salade verte, vinaigrette)

Mardi

## **Burritos aux oeufs et salade de maïs**

tortillas, oeufs, tomates, crème sure, mozzarella, salsa, poivrons, oignons, maïs, concombres, tomates, oignons, vinaigrette aux tomates confites)

Mercredi

## **Salade d'épinards aux mandarines et pains au poulet**

(pain, poulet, pommes, mayonnaise, moutarde de Dijon, céleris; salade : épinards, mandarines, vinaigrettes aux framboises)

jeudi

## **Quiche asperge et fromage feta, crudités**

(crouste, oeufs, asperge, fromage feta, concombre, tomate, carottes)

vendredi

## **Pâtes crémeuse aux brocolis, pois et bacon**

(pâtes, sauce aux champignons, lait, brocolis, pois verts, bacon)

**Bon appétit!**

\*\*\*Les repas du midi sont toujours accompagnés de lait \*\*\* Les collations sont servies avec de l'eau.

**Collation de l'après-midi (en rotation) :** YOGOURT ET GRANOLA, MUFFIN ET LAIT, GALETTES ET LAIT, HUMUS ET CRAQUELINS, TZAZIKI ET PITA, TARTINADES AU FROMAGE À LA CRÈME ET CRAQUELINS, TARTINADE DE TOFU ET PITA