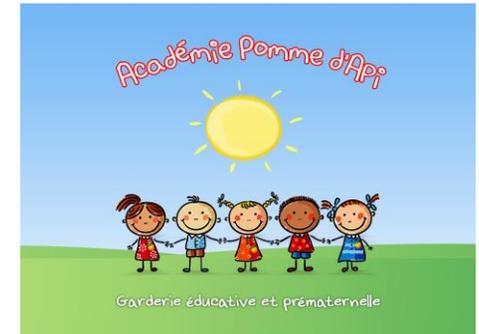


Le Menu d'été!

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

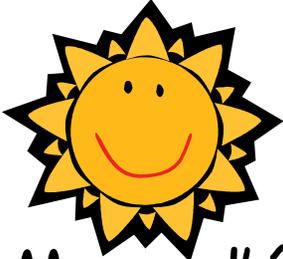
salade de pâte du Cowboy

(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

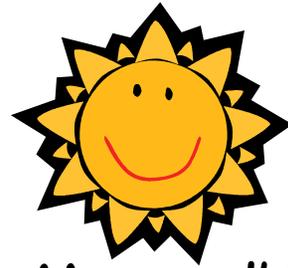
Pizza toute garnie et

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

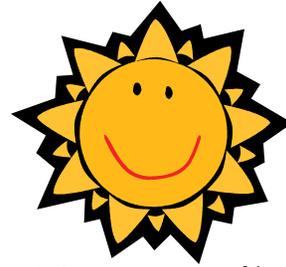
Salade de riz 7 grains, pommes et poulet, servie tiède avec jus de légumes

(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