

Le Menu de Mélanie

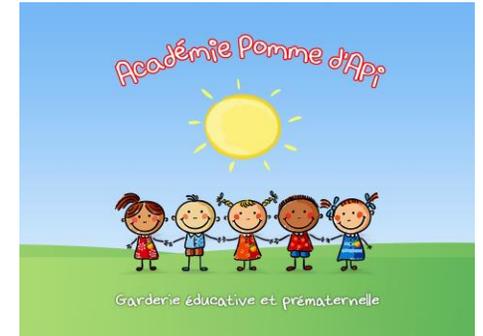
Semaine 1

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

Repas du midi :

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

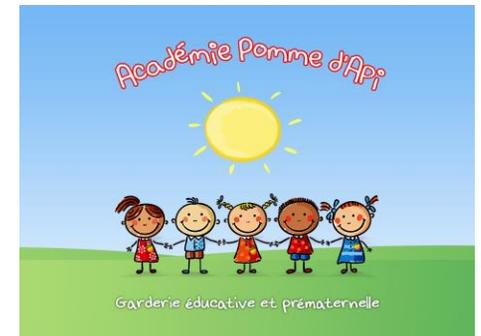
Semaine 2

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;">Ragoût de légumineuses et pain de blé</p> <p>(haricots blancs, pois chiches, fèves rouges, tomates, céleris, oignons, chou-fleur, poivrons, carottes, jus de tomates, épices italiennes, basilic)</p> <p>Collation PM : Galette et lait</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;">Casserole de Thon</p> <p>Thon, crème de poulet, pois, céleris, carottes, poivron, ail, oignons, pâtes alimentaires, chapelure et fromage)</p> <p>Collation PM : humus Gâteau et tortillas (pois chiches, sucre, vanille)</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;">Boulette tofu et veau sauce Marinara, riz et Légume</p> <p>(tofu, veau, ail, chapelure, céleris, carottes, œuf, oignon, riz et Légumes)</p> <p>Collation PM : galette et verre de lait</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;">Chaudronnée du cowboy remplie de bœuf et de fèves au lard !</p> <p>(Bœuf, pâtes, fèves au lard, macédoine, tomates, ail, jus de légumes)</p> <p>Collation PM : trempette épinards et artichauts sur pain pita (crème sûre, épinards, artichauts, ail, sel et poivre)</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;">croquette tex-mex (sauce à l'ail) et crudités</p> <p>(Riz, œufs, maïs, pois chiche, courge, carottes, céleris, fromage, chapelure, épices. Sauce mayo et ail)</p> <p>Collation PM : Yogourt de granola maison</p>	<p>Bon appétit!</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;">Rotinis à la saucisse italienne (pâtes, oignons, courgette, saucisses italiennes, tomates, parmesan)</p> <p>Collation PM : Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;">Muffins anglais œufs et fromage Salade verte (muffins anglais, œufs, lait, fromage, salade verte, vinaigrette)</p> <p>Collation PM : Yogourt et granola maison</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;">Soupe poulet et riz 7 grains servie avec petits pains (Base de poulet, poulet, carottes, pois, champignons, céleris, oignons, riz, pain)</p> <p>Collation PM : Tartinade de fromage aux pommes avec craquelins (fromage, pommes, vanille, sucre)</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;">Nouilles au bœuf, servi avec jus de légumes (Nouilles aux œufs, bœuf, champignons, céleris, fromage cheddar, bouillon de poulet, sauce soya, ail, poudre d'oignon, sauce anglaise)</p> <p>Collation PM : Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;">Quiche aux courgettes gratinée de fromage suisse (Croûte, lait, fromage suisse, œufs, oignons, courgettes, ail, sel, poivre,)</p> <p>Collation PM : humus aux carottes rôties et craquelins (pois chiches, carottes rôties, ail, sel et poivre)</p>	<p>Bon appétit!</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;">Mac'n'cheese au bœuf en casserole version garderie 😊</p> <p style="text-align: center;">Servi avec jus de légumes</p> <p>(bœuf haché, champignons, poivrons verts, oignons, tomates, crème de champignons, pâtes, poudre de chili, sauce Worcestershire, fromage cheddar)</p> <p>Collation PM : galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;">Flautas aux légumes servies avec Pommes de terre rôties</p> <p>(crêpe, brocolis, carottes, chou-fleur brocolis, fromage, salsa, pomme de terre au four)</p> <p>Collation PM : Tartinade d'humus à la betterave avec pains multigrains (pois chiche, betterave, sel et poivre)</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;">Spaghetti sauce traditionnelle au tofu</p> <p>(pâtes, tomates, céleris, oignons, champignons, piments, ail, tofu, crème de tomate, crème de céleris, sucre, épices italiennes, basilic, origan, thym)</p> <p>Collation PM : Yogourt avec granola maison</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;">Strata aux légumes d'automne et sa salade verte</p> <p>(œufs, carottes, courgettes, brocolis, chou-fleur, pain, lait, fromage mozzarella, salade, vinaigrette)</p> <p>Collation PM : Galettes et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;">Pâté au Saumon Gratiné sans croute, Légumes Sautés</p> <p>(saumon, pomme de terre, œufs, fromage, chapelure, son avoine, fines herbes, sel et poivre, Légumes)</p> <p>Collation PM : humus pain aux bananes craquelins (pois chiches, banane, sucre, vanille)</p>	<p style="text-align: center;">Bon appétit!</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;">Soupe minestrone et petits pains</p> <p>(pâte, tofu, courges, carottes, céleris, tomates, bouillon, choux, haricots blanc, épinards, sel et poivre)</p> <p>Collation PM : Tremquette haricots blancs et craquelins (haricots blanc, ail, sel poivre)</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;">Chili végétarien et riz</p> <p>(riz, oignons, poivron vert, tofu, tomates, haricots rouges, maïs, sauce Worcestershire, sucre, sel, origan, poudre de chili)</p> <p>Collation PM : Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;">Quiche aux épinards et sa salade verte</p> <p>(croûtes, fromage mozzarella, oignons, lait, œuf, épinards, salade, vinaigrette)</p> <p>Collation PM : Yogourt et granola</p>
<p style="text-align: center;">jeudi</p> <p style="text-align: center;">Salade de pâtes à la César</p> <p>(Fusillis aux légumes, bébés épinards, tomates cerise, concombre, poivron jaune, brocolis, oignon rouge, mayonnaise, parmesan, lait, poivre, ail)</p> <p>Collation PM : Galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Vendredi</p> <p style="text-align: center;">Saumon à la King sur lit de riz 7 grains</p> <p>(riz, margarine, farine, bouillon de poulet, pois, carottes, céleris, oignons, saumon, ail, sel, poivre)</p> <p>Collation PM : galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Bon appétit!</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;">Lundi</p> <p style="text-align: center;">Ragoût de sorcière</p> <p>(riz, bœuf, oignons, champignons, poivron vert, haricots verts, tomates, maïs, thym, origan)</p> <p>Collation PM : humus aux pommes et craquelins (pois chiches, pommes, cassonade, vanille)</p>	<p style="text-align: center;">Mardi</p> <p style="text-align: center;">Tofu Général Tao avec riz et brocolis</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>Collation PM : galette et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi</p> <p style="text-align: center;">Fiesta de Poulet</p> <p>(Fusillis, crème sure, salsa, chili, piment, maïs, oignons, fève noires, poulet, échalote, fromage)</p> <p>Collation PM: humus aux artichauts (artichauts, pois chiche, paprika, ail, sel et poivre) avec pita</p>
<p style="text-align: center;">Jeudi</p> <p style="text-align: center;">Petits pains aux œufs et bacon avec crudités/trempe</p> <p>(pain de blé, bacon, œufs, relish, mayonnaise, sel, poivre, concombres, tomates cerise, carottes, trempe)</p> <p>Collation PM : Yogourt et granola maison</p>	<p style="text-align: center;">vendredi</p> <p style="text-align: center;">Pizza au poulet et Épinards frais Salade</p> <p>(Muffins anglais, poulet, épinards, sauce à pizza, mozzarella, cheddar, ail, assaisonnement Italien, laitue, vinaigrette)</p> <p>Collation PM : Galettes et verre de lait</p>	<p style="text-align: center;">Bon appétit!</p>

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