



# MENU 23-24

## SEMAINE TROIS

### LUNDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Galettes de patates douces et tofu

Patates douces, **tofu**, **farine de blé**, **fromage feta**, **œufs**, échalotes, coriandre, huile de canola, sel et poivre, tzatziki

#### Riz basmati

Eau, bouillon de poulet

#### Légumes du moment

Haricots verts

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Yogourt et biscuit thé

Yogourt et biscuits du commerce

### MERCREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Quiches aux poireaux et au saumon

**Œufs**, poireaux, oignons, **crème**, saumon, **fromage râpé**, farine tout usage, poudre à pâte, **beurre**, sel et poivre

#### Salade grecque

Salade verte, **fromage fetas**, tomates, concombres, vinaigre balsamique, huile d'olive, olives noires, origan, sel et poivre

#### Pomme de terre au four

Pommes de terre, huile d'olive, sel et poivre

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Galettes à l'avoine

Farine tout usage, flocons d'avoine, bicarbonate de soude, cassonade, **œufs**, margarine, huile de canola et essence de vanille

### VENDREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Poulets Marinés

Paprika, huile d'olive, sel, poivre

#### Coquillettes au blé entier

Coquillettes, beurre, sel et poivre

#### Légumes vapeurs

Carottes

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

### MARDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Pâté chinois

Pommes de terre, **beurre**, **lait**, assaisonnements, bœuf, oignons, maïs en crème et grains, sel et poivre

#### Crudités

Concombres

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Fromages et craquelins de patate douce

du commerce

### JEUDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Potage à la courge et gingembre

Courges Butternut, bouillon de poulet, ail, oignons, huile d'olive, gingembre, **crème**, sel et poivre

#### Petits pains aux fromages

Farine tout usage, levure, sucre, sel, **fromage cheddar**, **parmesan**,

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Mousse au fromage et fraises

Chapelure de biscuits Graham, **beurre**, **fromage Philadelphia**, **crème à fouetter**, sucre, **yogourt nature**, essence de vanille et fraises

#### Tortilla et crème sure au haricot rouge

Croustilles de maïs du commerce, **crème sûre**, **fromage**, haricots rouges, oignons, ail, pico de Gallo (tomates, oignons, jus de lime, huile d'olives, sel et poivre)

