



MENU 23-24

SEMAINE QUATRE

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croissant de poulet

Poitrine de poulet, mayonnaise, céleri, mayonnaise, sel, poivre

Légumes vapeurs

Brocolis

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Gâteau à la noix de coco et brisures de chocolat noir

Farine tout usage, flocons d'avoine, poudre à pâte, noix de coco râpées, lait végétale, margarine, brisures de chocolat noir, sucre et **œufs**

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pain de viande aux pommes

Bœuf, chapelure de pain, œufs, pommes, moutarde, sauce Worcestershire, compote de pommes, cassonade, ketchup, ail, sel et poivre

Riz

Riz étuvé, bouillon de poulet, oignons, sel et poivre

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt à la vanille et biscuits

du commerce

VENDREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Spaghetti à la morue et haricots verts

Spaghetti, morue, haricots verts, huile d'olive, tomates, oignons, ail, épices, sel et poivre

Salade verte

Salade mesclun, échalotes, carottes et graines de tournesol rôties

Vinaigrette ranch

Crème sure, mayonnaise, jus de citron, lait, épices, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croquettes de tofu sauce moutarde et miel

Tofu, Rice Krispies, œufs, épices, farine, huile de canola, mayonnaise, ketchup, moutarde et miel

Salade de quinoa

Macaroni, vinaigre balsamique à l'érable, tomates, concombres, et clémentines

Mini carottes au four

Carottes, huile d'olive, miel, oignons, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Baguettes de pain et Boursin

du commerce

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de chou-fleur

Choux-fleurs, pommes de terre, ail, gingembre, oignons, huile d'olive, fromage mozzarella, lait, sel et poivre

Fromage

Pain naan

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits au beurre de soya

Beurre de soya, margarine, farine tout usage, œufs, sucre, sel, bicarbonate de soude, poudre à pâte, cassonade, essence de vanille

Craquelins à la betterave et humus maison

Pois chiche, tahini, huile d'olive, jus de citron, sel et poivre

