



MENU 23-24 SEMAINE UN

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Boulettes de viande hachée

Bœuf, chapelure de pain, oignons, huile d'olive, **lait**, **œufs**, épices, **beurre**, farine tout usage, bouillon de poulet et **crème**

Couscous

Semoule, eau, sel et poivre, huile d'olives

Légume

Courgettes et poivrons rouges

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffins aux bleuets moelleux

Farine tout usage, bicarbonate de soude, poudre à pâte, sel, lait de coco, vinaigre, **œufs**, sucre, huile de canola, bleuets et graine de citrouilles

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon

Soya, sauce teriyaki, miel, gingembre

Riz

Bouillon

Légumes vapeurs

Courgettes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tartes aux pommes

Œufs, sucre bio, farine, beurre, compote non sucrée, pommes

VENDREDI

Poulet en crème et champignons

Poulet, huile de canola, oignon, ail, assaisonnement, tomates broyées, haricots rouges, bouillon de poulet, ketchup et jus de citron

Légumes

Carottes

Pâtes

Bouillon de poulet

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Lasagne à la ricotta et épinards

Tomates, huile d'olive, oignons, ail, basilic, origan, épinards, **fromage ricotta**, **fromage parmesan**, **crème**, pâtes lasagne, **fromage mozzarella**

Salade César

Laitue romaine, croûtons de pain, huile de canola, épices, sel et poivre) **fromage parmesan**

Vinaigrette César

Mayonnaise, jus de citron, ail, câpres, **parmesan**, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Craquelins de betteraves et trempette aux poivrons rouges

Craquelins, haricots blancs, poivrons rouges, jus de citron, huile d'olives, épices, ail, sel et poivre

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de légumes

Vide-frigo avec les légumes de la semaine

Sandwiches pain complet aux œufs

Pain, **œufs**, **mayonnaise**, échalotes, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Mousse au fromage et framboises

Yogourt à la vanille, **beurre**, chapelure Graham, crème fouettée, sucre biologique, fromage Philadelphia

Biscuits du randonneur

Flocons d'avoine, poudre de graines de citrouilles, quinoa, graines de chia, **œufs**, margarine, cassonade, vanille, canneberges, abricots, raisins, graines de tournesol, poudre à pâte, brisures de chocolat

