



## MENU 23-24 SEMAINE DEUX

### LUNDI

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Tofu caramélisé à l'érable

**Tofu ferme**, huile de canola, fécule de maïs, ail, gingembre, sauce teriyaki, sirop d'érable

#### Légumes

Poivrons, tomates et petits pois

#### Nouilles asiatiques

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Muffin aux courgettes et chocolat noir

Farine de **blé**, cacao non sucré biologique, poudre à pâte, sucre biologique, huile de canola, **œufs biologiques**, courgettes et chocolat noir pâtissier 70 %

### MERCREDI

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Spaghetti bolognaise

Pâtes spaghetti, tomates en conserve, huile d'olive, oignons, ail, pâte de tomates, jus de tomates, épices, **bœuf**, sel et poivre, basilic frais, carottes et céleri

#### Crudités

Concombres

#### Fruits frais

Fruits du moment

#### Yogourt et granola maison

**Yogourt**, **Cherios multigrains**, graines de citrouille, sirop d'érable, canneberges séchées biologiques, graines de tournesol biologiques, abricots secs biologiques

### VENDREDI

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Saumon

Tomates séchées, vinaigrette tomates confites et origans

#### Quinoa

#### Légumes

Salade verte

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

### MARDI

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Poulet au beurre

Poitrine de poulet, **beurre**, soupe de tomates, **crème 35%**, épices Massala, sel et poivre

#### Pain naan

#### Riz basmati

#### Légumes vapeurs

Haricots verts

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Barres tendres énergisantes maison

Flocons **d'avoine**, noix de coco, miel, brisures de chocolat noir 70%, canneberges, huile de pépin de raisin, sirop de maïs, extrait de vanille

### JEUDI

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Potage de champignons

Champignons, ail, oignons, huile d'olive, sel, poivre, patates, fromage Philadelphia

#### Petits pains au lait maison

Farine tout usage, levure, sucre en poudre, sel, **œufs**, beurre et lait, graines de tournesol, graines de chia et graines de citrouille, lait de soya

#### Fromage cheddar marbré

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Biscuits aux flocons d'avoine

Flocons d'avoine, **beurre**, bleuet, farine, sucre bio

#### Craquelins aux betteraves et fromage Boursin

