



MENU ETÉ SEMAINE 1

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Salade de pâtes

Bouillon de poulet, tomates, avocat, **gruyère**, oignon frais, persil, **œufs** durs, concombre

Poulet mariné

Citron, **yogourt**, sel, poivre, pâtes de tomates, huile d'olives

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tartinage au yogourt et ciboulette avec pain

Feta, **yogourt**, persil, miel

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pizza sur naan fromage et dinde en tranche

Huile d'olives, oignons, ail, pain naan, dinde tranchée, champignons, sauce tomates, **fromage**

Salade verte du moment

Vinaigrette balsamique

Balsamique, sirop d'érable, moutarde, huile d'olives

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffins aux bleuets

Farine bio, huile de pépin de raisin, bleuets, **œufs**, **yogourt**

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon

Vinaigrette, origan, citron

Riz

Bouillon de poulet

Poireau et carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits

Avoine, farine, sucre, **œufs**, **beurre**

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes de bœuf maison

Bœuf, ail, persil, oignon, paprika

Couscous

Semoule, sel et huile d'olive

Salade de tomates et bocconcini

Tomates, oignons, huile d'olives, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Chips de maïs avec salsa crème sure et haricots noirs

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Sandwiches au thon

Céleri, **Philadelphia**, oignons, persil, sel, poivre

Salade de quinoa mexicaine

Oignons, poivrons, coriandre, haricots noirs, maïs, roquette, vinaigrette balsamique

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Parfait à l'érable

Yogourt, sirop d'érable, Graham