



## MENU ÉTÉ SEMAINE 4

### LUNDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### *Pizza sur pita aux légumes*

Champignons, poivrons rouge, oignon, fromage

#### *Salade verte*

Parmesan, vinaigrette césar, croutons

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Smoothie Energie et soleil

Lait de Soya, banane, beurre wow, graine de chia, glaçons

### MERCREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### *Wrap au thon*

Salade verte, mayonnaise, moutarde, **fromage suisse**

#### *Salade de choux crémeuse*

Choux, **mayonnaise**, vinaigre blanc

#### 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

#### *Saumon au soya*

Yogourt, soya, sirop d'érable, moutarde de Dijon, gingembre, **huile sésame**, **graines de sésame**

#### Riz

#### *Salade de Carottes et canneberges*

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Barres énergisantes

Farine, avoine, banane, noix de coco, graines de tournesol, **œufs**

### MARDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### *Aubergines à la viande hachée*

Aubergines, céleri, origan, ail, oignons, carottes, viande de bœuf

#### *Pâtes*

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Fromage et craquelins

### JEUDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### *Poulet au citron*

Poulet, citron, thym, huile d'olive

#### *Haricots verts*

#### Quinoa

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Salade de fruits miel et citron

Fruits du moment, miel et citron