



MENU ÉTÉ SEMAINE 5

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Salade de couscous et Haloumi

Haloumi, pois chiche, tomates, maïs, concombre, feta, persil

Couscous

Fruits frais,

Fruits du moment, se référer au tableau

Tartinade de tofu et pitas

Céleri, carottes, oignons, moutarde et mayonnaise

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet basquaise

Poivrons, oignons, coulis tomates, ail

Riz

Salade verte

Croutons, oignons rouges

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

Salade de pâtes et dinde

Dinde, poivrons, maïs, aubergines, tomates, olives noires

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Gelato maison

Melon d'eau, framboises, lait d'avoine, jus de citron

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croquettes de saumon

Saumon, soya, gingembre, oignons

Quinoa

Salade de chou

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pain aux bananes

Farine, œufs, sucre, bananes, levure, sirop d'érable, graines de lin, chocolat noir

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Gombos de bœuf

Bœuf, céleri, moutarde, oignons, sauce Worcestershire

Salade d'aubergines

Aubergines, feta, huile d'olives, tomates, jus de citron

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Mousse aux fruits

Yogourt, fromage Philadelphia, sucre, fruits du moment, chapelure Graham