



## MENU 24-25 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

