



MENU 24-25 SEMAINE TROIS

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes de patates douces et tofu

Patates douces, **tofu**, **farine de blé**, **fromage feta**, **œufs**, échalotes, coriandre, huile de canola, sel et poivre, tzatziki

Riz basmati

Eau, bouillon de poulet

Légumes du moment

Petit pois, tomates en dés, poivrons rouges, maïs, carottes, pâte de tomates

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes aux fruits

Farine, flocons d'avoine, graines de chia, poudre à pâte, purée de dattes, compote de pommes, œufs, fruits surgelés

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Quiches aux poireaux et au saumon

Œufs, poireaux, oignons, **crème**, saumon, **fromage râpé**, farine tout usage, poudre à pâte, **beurre**, sel et poivre

Salade verte

Salade verte

Pomme de terre au four

Pommes de terre, huile d'olive, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes à l'avoine

Farine tout usage, flocons d'avoine, bicarbonate de soude, cassonade, **œufs bio**, margarine, huile de canola et essence de vanille

VENREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet Mariné

Poulet, pâte de tomates, tzatziki, ail en poudre, oignon en poudre, huile d'olives, sel, poivre, jus de citron

Coquillettes

Coquillettes, beurre, sel et poivre

Légumes vapeurs

Carottes et poivrons rôtis

Fruits frais

Fruits du moment

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâté chinois

Pommes de terre, **beurre**, **lait**, assaisonnements, bœuf, oignons, maïs en crème et grains, sel et poivre

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Fromages et craquelins de patates douces

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de carottes et patates douces

Carottes, patates douces, bouillon de poulet, ail, oignons, huile d'olive, gingembre, **crème**, sel et poivre, fromage Philadelphia

Sandwich aux œufs

Œufs, mayonnaise, céleri, sel, poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Parfait aux fruits

Chapelure de biscuits social thé, fruits frais de saison, yaourt à la vanille

Gâteau renversé l'ananas

Yogourt nature, sucre, farine, huile de pépin de raisins, ananas frais.

