



MENU ÉTÉ SEMAINE 1

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet mariné

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

Pâtes de blés entier

Poivrons rouges, courgettes

Tartinade 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 tranches

huile d'olive, oignons, ail, pain naan, dinde tranchée, champignons, sauce tomate, **fromage**, poivrons

Salade verte du moment et graines de citrouille Vinaigrette balsamique

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

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin au bleuets

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

VENDREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Sandwich au thon

Céleri, **Philadelphia**, oignon, persil, sel, poivre

Salade de quinoa mexicaine

Oignons, poivrons, coriandre, haricot noir, maïs, roquette
Vinaigrette balsamique

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon

Vinaigrette origan, citron

Riz brun

Bouillon de poulet

Poireau et carottes

Biscuit maison à l'avoine

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

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Boulette de bœuf

Bœuf, ail, persil, oignon, paprika, cumin

Couscous

Semoule, sel et huile d'olive

Salade de tomates et bocconcini

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

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Chips de maïs et salsa

Crème sure et haricots noirs

Parfait à l'érable

Yogourt, sirop d'érable, Graham