



## Menu Semaine 2 été

### LUNDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Salade de pâtes au thon

Thon, Philadelphia, gruyère, maïs, tomates, concombres, persil, poivrons, carottes râpées.

#### Parfait aux fruits rouges

**Yogourt**, fruits rouges, céréales, graine de chia

### MERCREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Pain de viande

Bœuf, oignons, sauce barbecue maison, carottes râpées, moutarde, **Œuf**.

#### Couscous

#### Salade verte

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Crème glacée

Du commerce

### VENDREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Spaghetti bolognaise

Sauce tomates, viandes hachées, carottes, oignons, ail, champignons et courgettes

#### Ficello et bretons

Du commerce

### MARDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Salade de quinoa

Quinoa, choux frisé, avocat, maïs, pois chiche, oignons verts, fêta, fromage cube, coriandre, basilic, choux-rouge

#### Vinaigrette

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Biscuits au beurre de soya

Sucre, farine, beurre de soya, œufs, levure

### JEUDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Sandwich au blé complet

Dinde, fromage, salade, mayonnaise

#### Salade de carottes et canneberges

Vinaigrette balsamique, moutarde, huile, sirop d'érable

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Muffin à la banane

Banane, farine, sucre, œuf, avoine