



## Semaine 3 été

### LUNDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Wrap au poulet

Poulet, **mayonnaise**, céleri

#### Salade de concombre et feta

Vinaigre balsamique, **crème 35%**, **feta** et concombres

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Galettes d'avoine aux fraises

Farine bio, avoine, beurre de soya, fraises, oeufs bio, sucre

### MERCREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Salade de riz et poulet

Curcuma, cari, pommes, **fromage**, poivrons, carotte râpée, maïs

#### Vinaigrette

Yogourt, **mayonnaise**, moutarde de Dijon, miel

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Biscuit double chocolat

**Œuf**, **Beurre**, farine, sucre, cacao non sucré, chocolat noir

### VENDREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Macaroni chinois au bœuf

**Soya**, poivrons, ail, oignons, bouillon de bœuf, céleri, brocolis

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Sorbet aux fruits

### MARDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Salade légumineuse

Pois chiche, haricot rouge, maïs, poivrons rouge, oignons, pommes

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Yogourt et granola maison

**Yogourt à la vanille**, biscuits Graham, beurre et sirop d'érable

### JEUDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Boulette de tofu

Tofu, **soya**, huile de sésame, chapelure, ails, oignons

#### Carottes et courgettes

#### Quinoa

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Craquelin et Hummus