



## MENU ÉTÉ SEMAINE 4

### LUNDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Pâtes au pesto

Basilic, huile, parmesan, graine de tournesol, jus de citron

#### Poulet mariné au citron et basilic

Citron, basilic, sel, poivre, ails

#### Tomate et poivrons Rôtis

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Craquelin et baba ganoush

### MERCREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Burger aux oeufs

**Mayonnaise**, céleri, sel, poivre

#### Patates douces et salade verte

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Granola maison et yogourt

Graine de citrouille, graine de tournesol, canneberges, abricots sec, sirop d'érable et noix de coco

### VENDREDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Saumon

**Yogourt**, ail, paprika, tzatziki, oignons, huile, moutarde

#### Salade de chou

**Mayonnaise**, miel, moutarde

#### Quinoa

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Yogourt et biscuits

### MARDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Riz au bœuf à la mexicaine

Haricot noir, concombre, maïs, poivrons, coriandre

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Biscuits banane et confetti

### JEUDI

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Ragoût de bœuf

**Salade de patates** betteraves, oignons verts, petit pois, maïs  
**Brocolis rôtis**

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Smoothie banane-fraise protéiné

Fraise, banane, graine de chia, **yogourt** grecque, beurre de soya