



MENU HIVER 25-26 SEMAINE DEUX.

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tofu caramélisé à l'érable

Tofu ferme, huile de canola, fécul de mais, ails, gingembre, sauce teriyaki, sirop d'érable

Légumes

Poivrons, tomates et petits pois

Couscous

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Brownie aux courgettes et chocolat noir

Farine de **blé**, cacao non sucré biologique, poudre à pâte, sucre biologique, huile de canola, **œufs biologiques**, courgettes et chocolat noir pâtissier 70 %

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Spaghetti bolognaise

Pâtes spaghetti, tomates en conserve, huile d'olive, oignons, ails, pâte de tomate, jus de tomate, épices, **bœuf**, sel et poivre, basilic frais, carottes et céleri, poivrons rouge

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment

Carré aux dattes

Dattes, cassonades, flocon d'avoine, beurre

VENDREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon

Tomates séchées, vinaigrette tomate confite et origans

Patates

Huile D'Olive , fleur de sel, thym et romarin

Légume

Salade verte

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet au beurre

Poitrine de poulet, **beurre**, soupe de tomate du commerce, **crème 35%**, épices Massala, sel et poivre

Riz basmati

Légumes

courgettes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Trempette au fromage à la crème et à l'orange

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de courges et pommes

Courges, carottes, ail, oignons, huile d'olive, sel, poivre, patate, gingembre, cannelle bouillons de légumes et pommes

Petits pains au lait maison

Farine tout usage, levure, sucre en poudre, sel, **œufs**, **beurre** et **lait**, graine de tournesol, graine de chia et graine de citrouille, lait de soyq

Fromage cheddar marbré

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt et granola maison

Yogourt, **Cherios multigrain**, graine de citrouille, sirop d'érable, canneberge séchées biologique, graine de tournesol biologique, abricots secs biologique

Tortilla roulé au fromage à la crème et carottes râpées

