



MENU HIVER 25-26 SEMAINE TROIS.

LUNDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes de patates douces et tofu

Patates douces, **tofu**, **farines de blé**, **fromage feta**, **œufs**, échalotes, coriandre, huile de canola, sel et poivre, tzatziki

Riz basmati

Eau, bouillon de poulet

Légumes du moment

Petit pois

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt et granola maison

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâté chinois

Pommes de terre, **beurre**, **lait**, assaisonnements, bœuf, oignons, maïs en crème et grains, sel et poivre

Haricots verts

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Fromage et craquelins

MERCREDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Quiches aux poireaux et au saumon

Œufs, poireaux, oignons, **crème**, saumon, **fromage râpé**, farine tout usage, poudre à pâte, **beurre**, sel et poivre

Salade verte

Salades vertes

Pomme de terre au four

Pommes de terre, huile d'olive, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes à l'avoine

Farine tout usage, flocons d'avoine, bicarbonate de soude, cassonade, **œufs bio**, margarine, huile de canola et essence de vanille

JEUDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de carotte et patate douce

Carottes, patate douce, bouillon de poulet, ail, oignons, huile d'olive, gingembre, **crème**, sel et poivre, fromage Philadelphia

Wrap aux épinard dinde et fromage

Dinde, mayonnaise, céleri, sel, poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galette de riz, beurre de soya et confiture

VENDREDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet Mariné

Pate de tomate, tzatziki, ail en poudre, oignon en poudre, huile d'olive, sel, poivre, jus de citron

Coquillettes

Coquillettes, beurre, sel et poivre

Légumes vapeurs

Brocolis

Fruits frais

Fruits du moment

Biscuits au chocolat noir

Beurre, cassonade, vanille, chocolat noir, fleur de sel

