



# 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

### 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

### 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

### 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

### JEUDI.

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Potage de carotte et patate douce

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

#### Wrap aux épinard dinde et fromage

Dinde, mayonnaise, cèleri, sel, poivre

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Galette de riz, beurre de soya et confiture

