



MENU ÉTÉ SEMAINE 1

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Salade de pâtes à la dinde et œufs durs

Cheddar, *maïs*, poivrons, avocat, mayonnaise

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Bol-smoothie aux bleuets

Bleuet, banane, yaourt grec, sirop d'érable.

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pizza sur naan fromage et peperonni

Huile d'olive, oignons, ails, pain naan, champignon, sauce tomate, **fromage**

Salade boston

graine de citrouille, concombre et petites tomates

Vinaigrette balsamique

Balsamique, sirop d'érable, moutarde, huile d'olives

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt et biscuits social thé

VENDREDI

Galette de saumon à l'aneth

Saumon, œufs, chapelure, patate douce, aneth, citron

Patate grenaille et tzatziki

Bouillon de poulet

Concombre croquant

Biscuit a la banane

Avoine, banane, farine, miel, **œufs**, **beurre**, **chocolat noir**

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Sandwich aux œufs

Céleri, **Philadelphia**, oignon, persil, sel, poivre.

Salade de quinoa mexicaine

Oignons, poivrons, coriandre, haricot noir, maïs, concombre
Vinaigrette balsamique

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tartinade au poivrons rouge et Pita

Poivrons, haricot noir, Philadelphia, huile d'olive, jus de citron

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Boulette de bœuf

Bœuf, ail, persil, oignon, paprika, cumin

Couscous

Semoule, sel et huile d'olive

Légumes

Carottes et courgettes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffins à la framboise et son crumble

Farine, **BEURRE**, framboise, **LAIT**, **ŒUFS**, vanille, confiture de framboise.

Parf
Yogou