



MENU ÉTÉ SEMAINE 3

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croquettes de tofu

Poulet, chapelure, œufs

Frites de Patate douce

Haricot Vert

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Fromage cottage fouetté miel et fruit rouge

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Gombos de bœuf

Bœuf, ketchup, épices, gombos, moutarde

Patate à la mexicaine

Haricots noir, maïs, feta

Concombre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes d'avoine

Farine bio, avoine, beurre de soya, fraises, œufs bio, sucre

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon mariné

Riz

Salade verte composée

Tomate cerise, oignons rouges, concombre et carotte râpés

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Fromage marbré et craquelin à la patate douce

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet souvlaki

Citron, origan, huile d'olive, ails, sel, yogourt grec

Salade de carottes et canneberges

Vinaigrette balsamique

Couscous

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuit double chocolat

Œuf, Beurre, farine, sucre, cacao non sucré, chocolat noir

VENDREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Salade de pâtes au poulet curry

Poivrons, tomates, maïs, concombre, poulet, curry, mayonnaise, carottes râpées

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffins bleuets