



MENU ÉTÉ SEMAINE 4

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâtes au pesto et tomates cerise

Basilic, huile, parmesan, graine de tournesol, jus de citron

Blanc de dinde Brocoli

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffins bacon et fromage

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Sandwich de poulet curry

Mayonnaise, céleri, sel, poivre, curry

Formage marbré

Salade de carottes et canneberges

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Granola maison et yogourt

Graine de citrouille, graine de tournesol, canneberges, abricots sec, sirop d'érable et noix de coco

VENDREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Couscous au Halloumi

Halloumi, tomate cerise, menthe, concombre, haricot noir, haricot blanc, pois chiches

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Smoothie protéiné

Fraise, banane, graine de chia, yogourt grecque, beurre de soya

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon

Poivrons, ails, miel, lait, moutarde

Purée de patate

Salade verte et vinaigrette

Concombre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits vanille et chocolat noir

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Steak haché de bœuf

Ails, oignons, curcuma, gingembre, sel, poivre, œufs

Patate frite maison

Huile d'olive

Salade de chou

Pomme et mayonnaise

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Craquelin et Boursin

