



Menu hivernal

4 semaines

Semaine 1

LUNDI

Fruits:

Tarte feuilletée
aux épinards,
tofu et fromage
haricots jaunes,
carottes,
riz 7 grains

Fruits:

Croustade aux
fruits

MARDI

Fruits céréales:

Hachis parmentier au
boeuf et légumes
Mesclun vinaigrette

Fruits:

Tartinade aux
poivrons

MERCREDI

Fruits:

Spaghettis de blé
entier, sauce PVT,
tomates et légumes

Concombres et
poivrons

Fruits:

Galettes à la
banane

JEUDI

Fruits:

Pizza au poulet,
sauce tomate et
légumes
Jus de légumes
Salade de carottes

Fruits:

Muffin aux
courgettes et dattes

VENDREDI

Fruits et céréales:

Soupe marocaine
aux lentilles et
légumes,
craquelins soda,
salade de quinoa
aux légumes

Fruits:

Méli-mélo
de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

Semaine 2

LUNDI

Fruits:

Croquettes de tofu aux carottes, salsa fraîche aux tomates carottes, brocolis couscous

Fruits:

Muffins au son et raisins

MARDI

Fruits:

Boulettes de dinde et jambon sauce à la moutarde riz aux légumes

Fruits:

Biscuit tourbillon au chocolat

MERCREDI

Fruits:

Crème de courge, navet et gingembre, craquelins de blé à l'humus salade épinards à l'orange

Fruits:

Galette au citron et noix de coco

JEUDI

Céréales et fruit:

Pain de viande de veau méditerranéen, pommes de terre, carottes et petits pois verts

Fruits:

Tartine épinards et fromage à la crème
Galette de riz

VENDREDI

Céréales et fruits:

Tacos de PVT et ses garnitures salade de concombres, poivrons et coriandre

Fruits:

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

Semaine 3

LUNDI

Fruits:

Tofu général Tao,
riz 7 grains
et brocolis

Fruits:

Galette à la mélasse
et avoine

MARDI

Céréales et fruits:

Chausson au porc
pommes de terre,
carottes et brocolis

Fruits:

Tartine de fromage aux
légumes et tomates
séchées galette de riz

MERCREDI

Fruits:

Soupe repas aux
légumes et
lentilles
Taboulé de légumes,
crudités de poivrons
et concombres

Fruits:

Boule d'énergie aux
dattes, avoine et
beurre de pois

JEUDI

Fruits:

Lasagne au bœuf,
mesclun vinaigrette,
concombres et
poivrons

Fruits:

Compote pommes,
mûres et granola

VENDREDI

Céréales et fruits:

Cari de tofu au
choux-fleur et
poivrons, riz
basmati

Fruits:

Méli-mélo de
collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

Semaine 4

LUNDI

Fruits

Soupe indienne aux lentilles corails, salade de pennines de blé aux légumes crudités de carottes et de céleris

Fruits:

Muffin aux bleuets

MARDI

Céréales et fruits:

Tourte de poulet aux légumes d'hiver, salade verte garnie

Fruit:

Compote poires et pommes, biscuits thé social

MERCREDI

Céréales et fruits:

Ratatouille végétale aux pois chiches, riz 7 grains, mesclun vinaigrette

Fruits:

Hummus au cacao et galette de riz

JEUDI

Fruits:

Boulettes suédoises au porc pommes de terre aux épinards, carottes

Fruits:

Pain aux bananes

VENDREDI

Fruits:

Pennines de blé entier au tofu, épinards et féta salade de tomates et concombres

Fruits:

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.