

## Menu hiver 2017-2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9 octobre 13 novembre 18 décembre 22 janvier 26 février 2 avril 7 mai	Trempeur d'épinard et croustons  Frittata pizza (œuf, poivrons, champignons, fromage, sauce pizza) penne  Barres tendres dattes et bananes	Potage lentilles et poivrons grillés  Tortellini sauce rosée, tofu et brocolis  Mousse fraise et tofu Et biscuits	Jus de légumes et pain de blé entier  Poulet chasseur et purée de légumes (patates, carottes, navet)  Biscuit super héros (légumes cachés)	Salade choux et carottes  Boulettes aux pêches, brocolis et riz  Yogourt et Granola	Tzatziki et chips de pita  Couscous Alibaba (pois chiche, couscous, tofu, carottes, navets)  bagatelle
16 octobre 20 novembre 25 décembre 29 janvier 5 mars 9 avril 15 mai	Tartinade de végé- pâté sur pain de blé et bâtonnets de fromage  Soupe aux légumes, orge et légumineuses  Brownies au tofu	Rémoulade de céleri-rave  Poulet tandoori, casserole d'haricots noirs et tomates, couscous  Biscuits avoine et raisins	Salade Cléopâtre  Lasagne du pêcheur (sauce tomate, sauce béchamel, thon)  Croustade aux fruits	Salade de carottes  Boulettes suédoises, purée de patates et haricots verts avec tranche de pain de blé  Yogourt et biscuits	Potage tomates et épinards  Pain Gombo et bâtonnets de fromage  Galettes à l'avoine
23 octobre 27 novembre 1 janvier 5 février 12 mars 16 avril	Salade poivrons et brocolis  Macaroni Tex- mex (dinde hachée, oignon, maïs, poivron céleri, tomates et fromage)  Carré aux dattes	Salade betteraves et pommes  Pâté chinois (veau haché, maïs, lentilles, patates) tranche de pain de blé  Yogourt et Granola	Salade du chef  Boulettes italiennes (porc, tofu, parmesan, chapelure) avec sauce tomate et penne  Biscuits aux dattes	Potage courge  sandwich aux œufs (pain de blé entier et œufs)  pain aux poires et épices	Croque légumes et tofu sur muffin anglais  Soupe poulet et nouilles (carottes, céleri, patates, poulet, coquilles)  Touski
30 octobre 4 décembre 8 janvier 12 février 19 mars 23 avril	Salade de carotte et navet  Boulettes au cari, riz et brocoli  Gâteau fraises et avoine	Salade César  Spaghetti sauce à la viande  Tartinade haricots blancs et poivrons grillés + toast melba	Salade de choux  Pâté au poulet avec pâte phyllo et poireaux, purée de patates  Croustades aux pommes	Guacamole + chips de tortillas  Chili au tofu, légumineuse. Haricots verts et riz  Renversé aux bleuets	Crudités et fromage  Salade de farfalles toutes garnies (légumineuse, poivrons, tomates,)  Yogourt et biscuits
6 novembre 11 décembre 15 janvier 19 février 26 mars 30 avril	Potage aux carottes  Carrés grecs aux épinards (œufs, épinards, fromage cottage, cheddar) et fusilli sce tomates  Gâteau à la compote de pommes	Salade de yogourt et concombre  Pain orge et légumes (lentilles, carottes, céleri, tofu), sauce tomates et Chou-fleur  Mousse choco- framboises (tofu, framboises, cacao)	Potage au brocoli  Poulet marocain (carottes, haricots) Couscous  Pain aux bananes	Potage chou-fleur au cari  Pâtes au thon avec macédoine (sauce béchamel, thon, macédoine)  Tartine beurre de soya sur pain de blé entier	humus aux poivrons grillés et mini pita  Potage aux légumes et légumineuses  Touski



Des fruits et du lait sont servis à tous les repas. La collation du matin : choix de fruits



(Voir tableau à l'entrée pour les fruits de la semaine.)

ou céréales



De l'eau



est offerte à volonté tout au long de la journée