

Menu hiver 2019-2020

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
21 octobre 25 novembre 30 décembre 03 février 9 mars 13 avril	Trempeuse d'épinard et croustons Frittata pizza (œuf, poivrons, champignons, fromage, sauce pizza) penne Mousse fraise et tofu Et biscuits	Salade à Sylvie (laitue, avocat, piments, concombre) Tortellini sauce rosée et tofu et brocoli Barres tendres dattes et bananes	Jus de légumes (faible en sodium) et pain de blé entier Poulet chasseur et purée de légumes (navet, patates, carottes) Biscuit super héros (légumes cachés)	Salade choux et carottes Boulettes de veau aux pêches, brocoli et riz Yogourt et granola	Tzatziki et chips de pita Couscous (pois chiche, couscous, carottes, courge, courgettes, haricots) Touski
28 octobre 02 décembre 06 janvier 10 février 16 mars 20 avril	Tartinade de végété-pâté sur pain de blé et bâtonnets de fromage Soupe aux légumes, orge et légumineuses Biscuits avoine et raisins	Rémoulade de céleri-rave Poulet tandoori, casserole d'haricots noirs et tomates, couscous Brownies au tofu	Salade Cléopâtre (épinards, fromage, croustons) 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	Salade betteraves et pommes Pain Gombo (bœuf et veau haché) Gâteau aux bleuets
04 novembre 09 décembre 13 janvier 17 février 23 mars 27 avril	Salade poivrons et brocolis Macaroni Tex-mex (dinde hachée, oignon, maïs, poivron céleri, tomates et fromage) Carré aux dattes	Potage de tomates Pâté chinois (veau haché, maïs, lentilles, patates) Yogourt et granola	Salade de yogourt et concombre Pain orge et légumes (lentilles, carottes, céleri, tofu), sauce tomates, Chou-fleur Mousse framboises - choco (avec tofu,)	Potage courge sandwich aux œufs (pain de blé entier et œufs) et crudités pain aux poires	Croque légumes et tofu sur muffin anglais Soupe poulet et nouilles (carottes, céleri, patates, poulet, coquilles) touski
11 novembre 16 décembre 20 janvier 24 février 30 mars 04 mai	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 avec Croustades aux pommes	Guacamole + chips de tortillas Chili au tofu, légumineuse. Haricots verts et riz Galette à l'avoine	Crudités et fromage Salade de farfalles méditerranéenne (légumineuses, poivrons, olives noires, feta, tofu, tomates séchées) Yogourt et biscuits graham
18 novembre 23 décembre 27 janvier 02 mars 06 avril 11 mai	Potage carottes Carrés grecs aux épinards (œufs, épinards, fromage cottage, cheddar) et fusilli sauce tomates Gâteau à la compote de pommes	Salade du chef Boulettes italiennes (porc, tofu, parmesan, chapelure) avec sauce tomates et penne Biscuits aux dattes	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	Pain et tartinade mi-végé (poulet, tofu, pois chiche, poivron), fromage Soupe aux légumes et légumineuses Touski



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



ou céréales (voir tableau à l'entrée pour les fruits et/ou céréales du jour). **De l'eau est offerte à volonté tout au long de la journée.**

Tous les aliments contenant de la farine sont à base de farine de blé entier. (Les pâtes alimentaires, les gâteaux, biscuits, etc.)