

Menu Été 2020

SEMAINE DU :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18 mai 15 juin 13 juillet 10 août 7 septembre 5 octobre	Guacamole et tortillas grillées Pâté sans fond aux poissons (thon, patates pilées) macédoine Carré aux dattes	Salade de choux et carottes Assiette de veau mexicain avec maïs et poivrons rouge et/ou jaune grillés, riz Pain canneberge orange	Salade épinards et quinoa Poulet à la King (poireaux, petits pois) sur rôtie de blé entier Parfait au yogourt et granola	Crudités et trempette Sandwich au jambon sur pain de blé Biscuits	Salade d'orzo aux tomates, feta et pois chiche Spécial du chef végé Cornet de sorbet
25 mai 22 juin 20 juillet 17 août 14 septembre 12 octobre	Salade orientale Poulet au lait de coco, légumes asiatiques et riz Gâteau aux carottes raisins secs	Salade de fenouil, pomme et raisin Carré grecque (omelette) aux poivrons rouge et/ou jaune et courgettes grillés, penne. Croustade aux fruits	Asperges avec vinaigrettes Boulettes porc-épic (riz) et brocoli Tartinade de fromage à la crème et fruits, biscuits Graham	Salade Cléopâtre (épinards, mozzarella et croutons) Spaghetti tomates, légumineuses et bocconcini Pain de blé entier et beurre de soya	Crudités et fromage Petit pain fourré à la salade de poulet et canneberges séchées Sucettes glacée maison
1 ^{er} juin 29 juin 27 juillet 24 août 21 septembre 19 octobre	Salade de légumineuses Pizza du chef (protéines et légumes au choix du chef) Pain aux courgettes	Hummus et concombre Macaroni chinois (bœuf haché, oignon, ail, céleri, poivron vert, champignons) Tarte au yogourt, fruit et fromage	Crudités et trempette Wrap aux œufs et tofu Biscuits aux haricots blancs et pépites de chocolat	Salade de brocolis et poivrons rouge et/ou jaune Salade de fusillis et légumineuses (concombre, radis, tofu, légumineuses, carottes, poivrons, céleri) Galette à la mélasse	Bruschetta sur croutons Couscous fruité (fruits séchés : abricots, canneberge, raisins) au poulet Cornet de sorbet
8 juin 6 juillet 3 août 31 août 28 septembre 30 septembre 26 octobre	Tzatziki (concombres, yogourt nature, ail) chips tortillas Salade de riz au poulet et agrumes (mandarines, poivrons, céleris) Surprise du chef	Salade de concombres et tomates Boulettes des îles du pacifique (porc, ail, céleris, oignons, poivrons rouge et/ou jaune) riz et légumes Trempette aux haricots blancs et pesto avec tortillas	Salade romaine, épinard et mandarines Hamburger à la dinde (carottes, céleri, tomates corn flakes, laitue) Barre aux dattes bananes	Salade de couscous et légumineuses Pizza Popeye (muffin anglais, épinards, fromage, tofu) Gâteau renversé aux fruits	Crudités et fromage Salade de tortellini à la méditerranéenne (fromage feta, olives noires, poivrons rouge et jaune, tofu) Boules d'énergie maison (quinoa soufflé, flocons d'avoine, canneberges séchées)

Collation du matin : fruits ou céréales (Cheerios multi-grain). **De plus nous complétons le repas avec un fruit, du lait et de l'eau à volonté.**