



Menu hivernal

4 semaines

Semaine 1

LUNDI

Fruits:

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

Fruits:

Croustade aux
pommes et fruits

MARDI

Fruits:

Gâteau d'aiglefin aux
herbes, sauce lime et
coriandre
salade de maïs et
légumes
jus de légumes

Fruits:

Tartinade aux
poivrons

MERCREDI

Céréales et fruits:

Tofu au
parmesan
spaghettis de blé
sauce tomates et
légumes

Fruits:

Galettes à la
banane

JEUDI

Céréales et fruits:

Pizza blanche au
poulet et pommes de
terre,
Jus de légumes
Salade de carottes

Fruits:

Muffin aux
courgettes et dattes

VENDREDI

Fruits:

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 au gingembre
tofu soyeux
craquelins de blé à
l'hummus
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
haricots rouges
Taboulé de légumes,
crudités de poivrons
et concombres

Fruits:

Boulette énergie aux
dattes, avoine et
beurre de pois

JEUDI

Fruits:

Lasagne au bœuf
mesclun et
vinaigrette
concombres et
poivrons

Fruits:

Compote pommes,
mûres et granola

VENDREDI

Céréales et fruits:

Boulettes de pois
chiches au cari et
érable
couscous épicé,
chou-fleurs

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 céleris

Fruits:

Muffin aux bleuets

MARDI

Céréales et fruits:

Tourte de poulet aux légumes d'hiver
salade verte garnie

Fruit:

Carré granola

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.