



MENU HIVER 2022. SEMAINE DEUX.

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Riz frit au tofu

Tofu ferme, huile de canola, patates douces, poivrons rouges, échalotes, chou kale, ail, riz au jasmin, jus de citron, **sauce soja**, noix de coco râpée grillée, sel et poivre

Légumes vapeurs

Haricots verts

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin aux courgettes et chocolat noir

Farine tout usage, cacao, poudre à pâte, sucre, huile de canola, **oeufs**, courgettes et chocolat noir

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet au beurre

Poitrine de poulet, **beurre**, soupe de tomate du commerce, **crème sure**, épices, **lait**, sel et poivre

Pain naan

Pain du commerce

Salade verte

Salade mesclun, raisins, tomates, échalotes, poivrons, carottes, concombre

Vinaigrette italienne

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, fromage parmesan, poivrons rouges, persil, oignons, jus de citron, épices, miel, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Barre tendre énergisante maison

Flocons d'avoine, dattes, **protéine de soya**, **lait de soja**, **beurre de soya**, graines de chanvres, graines de citrouilles et brisure de chocolat

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Spaghetti aux boulettes de viandes

Pâtes spaghetti, tomates en conserve, huile d'olive, oignons, ail, pâte de tomate, jus de tomate, épices, **boeuf**, chapelure de pain, **oeufs**, **fromage parmesan**, sel et poivre

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt et granola maison

Yogourt à la vanille, biscuits graham, beurre et sirop d'érable

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de petits pois

Pois verts, poireaux, pomme de terre, gingembre, ail, oignons, carottes, fromage philadelphia, crème, sel et poivre

Petits pain au lait maison

Farine tout usage, levure, sucre en poudre, sel, oeufs, beurre et **lait**

Fromage cheddar marbré en cube

Fromage du commerce

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits au quinoa

Quinoa, **lait**, **œuf**, farine, graines de citrouille, compote de pomme, bicarbonate de soude, sel, huile de canola, brisure de chocolat noir, noix de coco et avoine

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Crabe cakes

Chair de goberge, chapelure, moutarde de Dijon, coriandre haché, mayonnaise, sauce Worcestershire, gingembre, ciboulette

Salade de farfalles au pesto maison

Farfalles, pesto maison (huile d'olive, parmesan, jus de citron, basilic, graines de citrouilles, sel et poivre) bocconcini, tomates cerises, poivrons de couleurs

Légumes vapeurs

Carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croutons maison, crudités et tartinade boursin

Baguette de pain du commerce, concombres, carottes, **fromage à la crème**, **crème**, ail, ciboulette séchée, échalote française, sel et poivre