



Menu semaine 1



| | <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> |
|---|---|---|---|---|---|
| Collation AM | bananes | clémentines | melons miel | poires | raisins |
| Protéine | légumineuse | poulet | tofu | poisson | œuf |
| Repas | Soupe aux légumes et lentilles Muffins cheddar | Poulet pané Salade de macaroni aux légumes | Burger au tofu et Salade aux carottes | Boulettes de saumon et riz brun aux légumes | Frittata aux légumes verts Brocolis et patates grillés |
| Collation PM | Galette maison à l'avoine lait | Mousse tofu et petits fruits | Brownies au haricot noir Lait soya nature | Muffins anglais et tzatziki | Compote de pomme et fromage |
| * Lait bio * Farine bio et de blé entier *Produits céréaliers de blé entier | | | | | |



Menu semaine 2



| | <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> |
|---|--|---|--|--|---|
| Collation AM | oranges | cantaloup | pommes | pêches | prunes |
| Protéine | œuf | tofu | poisson | légumineuse | poulet |
| Repas | Mini-omelettes Salade verte crémeuse | Pad thaï au tofu et légumes | Lasagne de saumon aux épinards Salade verte | Curry de pois chiches a la mangue avec couscous | Soupe au poulet, légumes et nouilles petits pains de blés |
| Collation PM | Yogourt nature et petits fruits | Muffins aux bananes Breuvage soya | Biscuits a la lime et noix de coco Lait | Houmous Melba | Céréales Lait |
| * Lait bio * Farine bio et de blé entier *Produits céréaliers de blé entier | | | | | |



Menu semaine 3



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|--|---|-------------------------------------|------------------------------|---|
| Collation AM | Orange | Ananas | Pêche | Poire | Prune |
| Protéine | Tofu | Poisson | Œuf | Poulet | Légumineuse |
| Repas | Macaroni chinois aux tofus et brocoli grillé | Croquette poisson, quinoa Salade grèce | Quiche marocaine Salade épinards | Coucous royal au poulet | Ragout haricots blancs aux légumes Petit pain de blé |
| Collation PM | Céréales Lait soya | Hummus Melba | Biscuits grauu aux dattes Lait | Yogourt Biscuits digestif | Biscuits salés à la citrouille Lait soya |
| * Lait bio * Farine bio et de blé entier *Produits céréaliers de blé entier | | | | | |

Menu semaine 4



| | <i>Lundi</i> | <i>Mardi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Jeudi</i> | <i>Vendredi</i> |
|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|
| Collation AM | Pommes | Clémentines | Prunes | Banane | Melon |
| Protéine | Poulet | Légumineuse | Tofu | Poisson | Œufs |
| Repas | Lasagne aux poulets Salade verte | Soupe aux haricots noirs et légumes Petit pain de blé | Sauce tomate et tofu | Saumon aux épinards et riz Poivrons et courgettes grillés | Quiche aux légumes grillés sur tortillas de blé |
| Collation PM | Yogourt et petits fruits | Fromage et pommes | Gâteau aux carottes et lait de soya | Biscuits soya Lait | Croustade aux pommes |
| * Lait bio * Farine bio et de blé entier *Produits céréaliers de blé entier | | | | | |