



Menu semaine 1



	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Collation AM	Banane	Poire	Melon	Pomme	Raisin
Protéine	Poisson	Poulet	Veau	Tofu	Légumineuses
Repas	Cari de poisson aux haricots verts, Orge aux légumes	Pastillas au poulet, Salade de choux crémeuse	Blanquette de veau et petits pois et Purée de patate	Tofu teriyaki, couscous, rutabaga rôti au miel	Chili de courge, pain de blé
Légumes	Haricots verts, petits pois et carottes	Chou frisé vert, carotte	Carotte, patate, champignons et petits pois	Rutabaga, carottes	Courge, carotte
Collation PM	Céréales, lait de soya au chocolat	Pouding au chocolat, tofu banane	Houmous et breton de blé	Yogourt et banane	Boule d'énergie et lait
* 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	Prune	Fraise	Clémentine	Ananas	Pommes
Protéine	Œufs	Poulet	Légumineuse	Poisson	Tofu
Repas	Frittata au chèvre des neiges et salade épinards	Cuisse de poulet piri-piri, riz aux légumes	Ragoût d'aubergine et pois chiches et quinoa	Poisson aux épinards et choux de Bruxelles au miel rôti et pain de blé	Tofu au beurre riz brun
Légumes	Épinard, tomate, brocolis	Carotte, petit pois, maïs	Aubergine, tomate, courgette	épinard, chou de Bruxelles	
Collation PM	gâteau aux carottes, boisson de soya nature	Muffins anglais, beurre de soya	Muffin aux framboises et bleuets, boisson de soya	Fromage en cube, melba	Biscuit avoine et raisins, lait
* Lait bio * Farine bio et de blé entier * Produits céréaliers de blé entier					



Menu semaine 3



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Banane	Kiwi	Melon canari	Orange	Prunes
Protéine	Tofu	Légumineuse	Poisson	Bœuf	Poulet
Repas	Tofu général Tao riz brun et légumes sautés	Salade Orzo aux haricots blancs et choux frisés	Bouillabaisse aux poissons et légumes	Lasagne la viande et salade verte et concombre	Boulettes de poulet et orge aux légumes
Légumes	Haricots verts et brocolis	choux frisés et petits pois	Poivron rouge poivron vert et carotte	Salade verte et concombre	macédoine de légumes et poivrons
Collation PM	Compote de fruits et fromage	Moelleux aux betteraves, pommes et carottes et lait bio	Céréales multigrains et breuvage de soya	Yogourt et petits fruits	Pain aux bananes et lait bio
* 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>
<i>Collation AM</i>	Pomme	Clémentine	Poires	Bananes	Ananas
<i>Protéine</i>	Poisson	Poulet	Œuf	Tofu	Légumineuse
<i>Repas</i>	Croquette de poissons et pomme de terre	Poulet teriyaki sur nouille de riz salade de choux crémeuse	Œufs brouillés, pommes de terre à l'ail, salade épinards	Tofu magique caramélisé quinoa et légumes sautés	Potage aux fenouils et carottes et poix chiches et scone canneberge
<i>Légumes</i>	asperge, tomates et laitue	choux rouges, verts et carotte	épinard, tomate, concombre	courgettes champignons	carottes, épinard et fenouil
<i>Collation PM</i>	beurre de soya et breton de blé	céréale de blé et lait bio	tranche de fromage et muffin anglais	Gâteau	yogourt et salade de fruits

* Lait bio

* Farine bio et de blé entier

*Produits céréaliers de blé entier

