



# Menu semaine 1

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation AM</b>	Pommes	Melon	Bananes	Kiwis	Prunes
<b>Protéine</b>	Tofus	Poissons	Poulet	Oeufs	Légumineuse
<b>Repas</b>	bouchées de tofus, pommes de terre et salade de choux	Bol de saumons et quinoa et légumes	Sandwichs de poulet et crudités	Fritatas aux légumes et pitas de blé	Falefel et Salade couscous
<b>Légumes</b>	choux rouges et verts	Épinards et Brocolis grillés	poivrons concombres tomates	campignons brocoli asperges	concombres tomates
<b>Collation PM</b>	Tartinade de haricots blancs citronnés et biscottes de blé	Muffins aux bleuts et framboises	Céréales et lait	Galette avoines et dattes	Yogourt vanille et coulis de fruits
* Lait bio	* Farine bio et de blé entier		*Produits céréaliers de blé entier		



## Menu semaine 2

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Ananas	Bananes	Melon d'eau	Nectarines	Pommes
<b>Protéine</b>	Poulet	Poissons	oeufs	Légumineuses	Tofus
<b>Repas</b>	poêlée de poulet hachés, patate douces et légumes grillés et mini pita de blé	Quesadillas de thon et salade de carottes	sandwiches aux œufs et cornichons et crudités	Chili végétarien aux édamame et melba de blé	salade fougère végé
<b>Légumes</b>	aubergines et courgettes	Carottes et canneberges	comcombre tomates	poivrons et haricots verts	salade verte concombre et tomate
<b>Collation PM</b>	Céréales et breuvage de soya au chocolats	muffins au citron et pavot et breuvage de soya vanille	Yogourt et bananes	biscuits aux Betteraves et lait	Pommes et fromage en grain
* Lait bio      * Farine bio et de blé entier      *Produits céréaliers de blé entier					



## Menu semaine 3

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation AM</b>	Oranges	Poires	Kiwis	Prunes	Banane
<b>Protéine</b>	Oeufs	Poissons	Légumineuses	Tofus	Poulet
<b>Repas</b>	Fritatas tex mex au fromage et choux-fleurs salade à la grecque et pita	Pennes au thon aux olives et aux tomates et salade d'épinards	bolognaise à l'aubergine et aux lentilles	tartinade de tofu sur pain de blé entier et crudité	salade de pâtes au poulet et aux légumes grillés
<b>Légumes</b>	choux-fleurs tomates et poivrons	tomates et épinards	carottes aubergines et champignons	poivrons, concombre tomates	aubergine courgettes poivrons tomates
<b>Collation PM</b>	Beurre de Soya et galette de riz	Galette avoine et Canneberges	Smoothies fraises bananes	Pouding au tofu chocolat bananes	Céréales et lait
* Lait bio      * Farine bio et de blé entier      *Produits céréaliers de blé entier					



## Menu semaine 4

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Melon	Poires	Pommes	Bananes	Nectarines
<b>Protéine</b>	Légumineuses	Poissons	Poulet	Tofus	Oeufs
<b>Repas</b>	salade de pois chiches aux légumes et melba de blé	Pizza au thon et tomate accompagnées de légumes racines grillés	Lasagne de poulet et salade verte	Tofu général aux légumes Tao et riz brun	Sandwiches aux œufs à la grecque et crudités
<b>Légumes</b>	Poivrons tomates et concombres	carottes betteraves courges et papates douces	salade verte	Brocolis et chux-fleurs vapeur	Concombre carottes
<b>Collation PM</b>	Yogourt vanille et petits fruits	Pomme et fromage	Hummus et mini pita	Muffin aux carottes et lait	Biscuits aux banane set graines de tournesol et breuvage de soya vanille
* Lait bio      * Farine bio et de blé entier      *Produits céréaliers de blé entier					



## Menu semaine 5

	<i><b>Lundi</b></i>	<i><b>Mardi</b></i>	<i><b>Mercredi</b></i>	<i><b>Jeudi</b></i>	<i><b>Vendredi</b></i>
<b>AM</b>	Prunes	Ananas	pommes	Oranges	Melon d'eau
<b>Protéine</b>	Tofus	Poissons	Oeufs	légumineuses	Poulet
<b>Repas</b>	tofu croustillant au four, riz et salade de légumes frais	macaroni au fromage et au saumon	chakchouka aux œufs et riz brun	Pain aux légumineuses	Sandwiches au poulet, mini pitas et crudités
<b>Légumes</b>	Salade verte, tomates et poivrons	salade d'ahricots verts et tomates	salade de patates douces et brocolis	Salade de chou-fleur et petits pois	Tomates concombres et tomates
<b>Collation PM</b>	Céréales et lait	smootie protéiné fraise et mangue	muffins de blé aux bananes et breuvage de soya au chocolat	Carré aux dattes lait	Pommes et beurre de soya
* Lait bio      * Farine bio et de blé entier      *Produits céréaliers de blé entier					