**Menu 2023- Semaine 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **Collation AM** | fruit | fruit | fruit | fruit | fruit |
| **Entrée ou accompagnement** | Salade de carotte | Salade de chou rouge | Salade mesclun | Haricot vert | Tomate+ concombre |
| **Plat principal** | Spaghetti sauce lentille et champignon+parmesan | Tortillas au poisson Crème sure et salsa | Tarte au millet et tofu | Poulet mariné a la grecque+riz brun | Burger de pois chiche |
| **Collation PM** | Galette a l ‘avoine | cereales | Yogourt et petits fruits | Muffin aux framboises | Raisins et fromage |
|  |  |  |  |  |  |

**Menu 2023- Semaine 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **Collation AM** | fruit | fruit | fruit | fruit | fruit |
| **Entrée ou accompagnement** | Petit pain +beurre | Carotte et haricot | Salade verte | concombre | Salade mesclun |
| **Plat principal** | Soupe minestrone | Croquette pomme de terre et saumon=sauce tartare | Orzo au pesto Tofu au four+petit pois | Tajine de poulet et olive+Couscous de blé entier | Pizza sauce booster Aux légumes |
| **Collation PM** | Muffins aux bananes | Breton +fromage a la crème | Compote et biscuit | Biscuit superhéros(légumes cachés) | Pomme et beurre de soya |
|  |  |  |  |  |  |

**Menu 2023- Semaine 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **Collation AM** | fruit | fruit | fruit | fruit | fruit |
| **Entrée ou accompagnement** | Maïs en grain  | concombre | Salade verte  | Brocolis et chou-fleur  | Salade mesclun  |
| **Plat principal** | Burritos mexicain au tofu  | Cari poivrons et crevettesRiz basmati | Tortellini sauce rosée | Poulet aux herbes+quinoa | Tarte aux légumes |
| **Collation PM** | cereales | Galette et quinoa | Yogourt et biscuit | Muffins framboises | raisin et fromage  |
|  |  |  |  |  |  |

**Menu 2023- Semaine 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **Collation AM** | fruit | fruit | fruit | fruit | fruit |
| **Entrée ou accompagnement** | Pain naan au fromage | concombre | Brocolis sauce césar | Salade mesclun | Salade romaine |
| **Plat principal** | Soupe a la marocaine  | Farfalle sauce béchamel au saumon | Riz au lentilles et choux fleur grillés | Poulet mariné miel et orange +quinoa | Quiche tomate et pesto |
| **Collation PM** | Muffin aux bananes | Breton+ fromage a la crème | Compote et biscuit | Biscuit superhéros(légumes cachés) | Pomme et beurre de soya |
|  |  |  |  |  |  |

**Menu 2021- Semaine 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **Collation AM** |  |  |  |  |  |
| **Entrée ou accompagnement** |  |  |  |  |  |
| **Plat principal** |  |  |  |  |  |
| **Collation PM** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |