

|  | MENU ÉTÉ -Semaine 1                                     |                                                                               |                                                   |                                                                                   |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | Lundi                                                   | Mardi                                                                         | Mercredi                                          | Jeudi                                                                             | (Pique-nique)<br>Vendredi                                                       |
| <b>Collation AM</b>                                                               | Fruit du jour                                           | Fruits du jour                                                                | Fruits du jour                                    | Fruits du jour                                                                    | Fruits du jour                                                                  |
| <b>Dîner</b>                                                                      | Fusilli au pesto et tofu grillée<br><br>Protéine : Tofu | Aigle fin<br>Lait de coco<br>Riz basmati et brocoli<br><br>Protéine : Poisson | Tofu et riz à la mexicaine<br><br>Protéine : Soja | Salade d'œufs cuits durs, haricots verts et pain de seigle<br><br>Protéine : Œufs | Sandwich au fromage, concombre, carottes et Humus<br><br>Protéine : Légumineuse |
| <b>Légumes</b>                                                                    | Courgettes, Oignons, Poivrons                           | Oignons, Poivrons, tomates et brocolis                                        | Maïs, Poivrons, Oignons, Céleri et Carottes       | Haricots verts, Pommes de terre grelots, tomates raisins et Oignons verts         | Concombre et mini carottes                                                      |
| <b>Collation PM</b>                                                               | Smoothie de soya aux petits fruits                      | Pain aux raisins et fromage à la crème                                        | Galettes de mélasse                               | Compote de pommes et biscuits secs                                                | Galette à la mélasse                                                            |

Responsable de l'alimentation : Fela

|  | MENU ÉTÉ-Semaine 2                                                     |                                                               |                                                                                     |                                                                                   |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | Lundi                                                                  | Mardi                                                         | Mercredi                                                                            | Jeudi                                                                             | Vendredi                                                                  |
| <b>Collation AM</b>                                                               | Fruits du jour                                                         | Fruits du jour                                                | Fruits du jour                                                                      | Fruits du jour                                                                    | Fruits du jour                                                            |
| <b>Dîner</b>                                                                      | Rigatoni sauce bolognaise végétarienne gratinée<br><br>Protéine : Soya | Strata de brocolis avec salade de chou<br><br>Protéine : Œufs | Pizza au thon sur muffin anglais avec concombres et carottes<br><br>Protéine : Thon | Salade de quinoa au gingembre et sésame avec chips de maïs<br><br>Protéine : Soya | Mini pita à la tartina de tofu et crudités<br><br>Protéine : pois chiches |
| <b>Légumes</b>                                                                    | Tomates, Poivrons, Oignons, Céleri, Carottes, champignons              | Brocolis, Tomates cerises, Iceberg, Carottes, Chou rouge      | Carottes, concombres                                                                | Carottes, poivrons rouges, verts et oranges, oignons et épinards                  | Poivrons, céleri                                                          |
| <b>Collation PM</b>                                                               | Yogourt, petits fruits et granola maison                               | Céréales                                                      | Roulé au beurre de soya et banane                                                   | Galettes de tournesol                                                             | Cubes de fromage et pommes                                                |

|  | MENU ÉTÉ-Semaine 3                                                                                                           |                                                                        |                                                                                |                                                                    |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | Lundi                                                                                                                        | (Pique-nique)<br>Mardi                                                 | Mercredi                                                                       | Jeudi                                                              | Vendredi                                                          |
| <b>Collation AM</b>                                                               | Fruits du jour                                                                                                               | Fruits du jour                                                         | Fruits du jour                                                                 | Fruits du jour                                                     | Fruits du jour                                                    |
| <b>Dîner</b>                                                                      | Salade de coquillettes, légumes verts<br>Tomates cerises et Bocconcini<br>Avec tofu grillé<br><br>Protéine : Haricots blancs | Sandwich aux œufs, crudités et cubes de fromage<br><br>Protéine : Œufs | Salade de couscous, pois chiches et fêta<br><br>Protéines : pois chiches, Fêta | Morue sauce à la mangue et Haricots jaunes<br><br>Protéine : Morue | Tofu Général Tao avec riz brun aux légumes<br><br>Protéine : Soya |
| <b>Légumes</b>                                                                    | Courgettes, Haricots blancs<br>Haricots verts,                                                                               | Tomates cerises, chou-fleur                                            | Oignons, Concombres, Carottes, tomates, poivrons                               | Mangues, haricots<br>Jus d'orange<br>Oignons rouges                | Oignons, Carottes<br>Poivrons, céleri, brocoli                    |
| <b>Collation PM</b>                                                               | Hummus et mini-pita                                                                                                          | Smoothie aux fruits                                                    | Compote de fruits et biscuits                                                  | Pommes et cheddar                                                  | Craquelins et fromage à la crème                                  |

|  | MENU ÉTÉ-Semaine 4                                                             |                                                                             |                                                 |                                                                                     |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | Lundi                                                                          | Mardi                                                                       | Mercredi                                        | Jeudi                                                                               | Vendredi                                                                        |
| <b>Collation AM</b>                                                               | Fruits du jour                                                                 | Fruits du jour                                                              | Fruits du jour                                  | Fruits du jour                                                                      | Fruits du jour                                                                  |
| <b>Dîner</b>                                                                      | Penne, crème de tofu aux poivrons rôtis et salade César<br><br>Protéine : Soya | Boulgour à la mexicaine et protéine végétale texturée<br><br>Protéine : PVT | Wrap au thon et crudités<br><br>Protéine : Thon | Omelette au ricotta et salade de légumineuses<br><br>Protéines : Œufs, légumineuses | Mini-Burger d'haricots noir avec brocolis et trempette<br><br>Protéine Haricots |
| <b>Légumes</b>                                                                    | Oignons<br>Poivrons rouges<br>Tomates<br>Laitue Romaine                        | Maïs, Poivrons,<br>Oignons, Céleri et Carottes                              | Céleri, concombre et poivrons rouges            | Épinards,<br>Concombres,<br>Carottes,                                               | Oignons, carottes,<br>Tomates, Laitue frisée, Brocolis                          |
| <b>Collation PM</b>                                                               | Beurre de soya et galette de riz                                               | Méli-mélo maison                                                            | Compote de fruits et biscuits                   | Galettes aux carottes                                                               | Biscottes et fromage à la crème                                                 |