Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
Burritos aux oeufs et salsa Salade de melon miel, féta et concombre Fruit de saison Eau	Poisson à la dijonnaise Carotte et navet Salade d'orge Fruit de saison Eau	Satay de tofu Riz Mini épis de blé d'inde Brocolis Fruit de saison Eau	Quiche au poulet Purée de pomme de terre Haricots Fruit de saison Eau	Macaronis au porc, lentilles et légumes Jus de légumes Salade de fruits Eau
Boules d'énergie Fruits Lait	Pommes Trempette au beurre de soya Lait	Compote de fruits Biscuit croquant maison Lait	Biscuits aux haricots noirs Lait	Muffins aux bananes et chocolat Lait

Semaine 1- automne/hiver

Semaine 2- automne/hiver

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Smoothie au choix du chef
Casserole de lentilles à la Grecque Patates douces Choux de Bruxelles Compote de pomme Eau	Galettes de thon Riz Brocoli Sauce au concombre Fruit de saison Eau	Poulet Alibaba Couscous aux raisins Salade de carottes musclée Fruit de saison Eau	Sandwich aux oeufs Potage au choix du chef Fruit de saison Eau	Chili con corne bœuf et haricots noirs, riz Pita Crème sure Fruit de saison Eau
Trempette thai (yogourt et soya) et crudités Lait	Pain aux courgettes Lait	Muffin anglais et fromage à la crème à la confiture Lait	Yogourt glacé maison	Biscuit aux agrumes Lait

Semaine 3- automne/hiver

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
Spaghettis au boeuf et pvt Salade césar Fruits de saison Eau	Pizza au tofu sur muffin anglais de blé entier avec brocolis, oignons, poivrons et fromage Crudités (carottes et concombres) Fruit de saison Eau	Pâté au saumon Sauce aux oeufs Carottes et navet Fruit de saison Eau	Soupe au poulet et légumes avec quinoa Muffins ou pain au fromage Fruit de saison Eau	Pain de viande porc et pommes Purée de légumes (navet, patate douce, carottes) Salade de fruits Eau
Fruits avec trempette délicieuse au yogourt Lait	Cubes de fromage Craquelin Lait	Brownie au chocolat et haricots noirs Lait	Crudités et trempette au choix du chef Lait	Patte d'ours maison Lait

Semaine 4- automne/hiver

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Smoothie
Omelette aux légumes (oignons, poivrons, chou-fleur, carottes) Salade de carotte et céleri rave Fruit de saison Eau	Filet de poisson citron et fines herbes Couscous Betteraves Fruit de saison Eau	Boeuf aux légumes Petits pains blé entier Fruit de saison Eau	Pois chiches à la cubaine Haricots vert Pain Naan Fruit de saison Eau	Boulettes porc-épic Purée de pomme de terre Brocoli Fruit de saison Eau
Yogourt Granola	Hummus au chocolat et fruits Lait	Trempette aux carottes Crudité Lait	Galette super héros (champignon, carotte) Lait	Galette orange et noix de coco Lait

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
Tofu barbecue Pommes de terre rissolées Carottes Fruit de saison Eau	Galette de thon Riz blanc Sauce aux concombre Brocolis Fruit de saison Eau	Spaghetti de blé entier au boeuf Salade de chou Fruit de saison Eau	Sandwich salade de poulet Salade du chef Cubes de fromage Fruit de saison Eau	Carré grec aux épinards avec fromage cottage Salade d'orzo et légumes Fruit de saison Eau
Crudités Trempette au choix du chef	Œuf à la coque Craquelin de blé entier sans sel Lait	Yogourt glacé maison	Galette à l'avoine Lait	Barre tendre chocolat et chia Lait

Semaine 1 printemps/été

Semaine 2 printemps/été

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
Macaroni de blé entier chinois au porc (poivrons, céleri, oignon, carotte) Jus de légumes Fruit de saison	Poulet parmesan Couscous aux légumes (carottes, poivrons verts, courgettes) Chou-fleur Fruit de saison Eau	Pizza végé au tofu Salade tex-mex (maïs, haricots rouges, concombre, tomates cerises) Fruit de saison Eau	Roulo-thon sur tortillas de blé entier avec feuille de salade Salade de pois chiches aux agrumes Concombre Fruit de saison Eau	Taco décomposé au boeuf et lentilles Tomate, laitue, poivron Tortillas de blé entier Fruit de saison Eau
Eau Houmous et crudité Lait	Muffin aux citrons et framboises Lait	Pain Naan Beurre de soya Lait	Trempette délicieuse (yogourt, sirop d'érable, canelle) Fruits	Pizza froide Fromage

Semaine 3 printemps/été

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
Nouilles aux œufs, porc et lentilles avec légumes au parfum asiatique (céleri, épis de maïs miniature, brocolis, poivrons) Fruit de saison Eau	Poké bols • Riz • Poulet en cubes • Laitue • Concombre • Carotte râpée Fruit de saison Eau	Mini burger de boeuf sur pain de blé entier (fromage, tomate) Salade césar Fruit de saison Eau	Sandwich aux œufs sur pain de blé entier Cubes de fromage Crudités et trempette Fruit de saison Eau	Poisson pané maison Couscous aux raisins Brocolis Sauce tartare maison Fruit de saison Eau
Crudités Trempette ranch Lait	Galette orange et canneberge Lait	Brownies aux haricots Lait	Petites bouchées de yogourt aux fruits servies sur biscuits graham	Boules d'énergie (beurre de soya, pépites de chocolat, avoine) Fruits Lait

Semaine 4 printemps/été

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Smothie
Coco cubes d'Asie (tofu) Vermicelles de riz Crudité : Poivrons et tomates Fruit de saison Eau	Poisson primavera (poisson blanc) Orzo Carottes Fruit de saison Eau	Casserole Mexicaine au bœuf avec haricots noirs, riz, mais, poivrons, oignons Fruit de saison Eau	Wrap au poulet césar Salade de betteraves et carottes Fromage Fruit de saison Eau	Mini-kebab au porc Pita de blé entier Yogourt menthe et ail Couscous Crudité (concombre, poivron, tomate) Fruit de saison Eau
Craquelins Concombres Fromage	Muffin aux fruits Lait	Yogourt glacée	Crudités Trempette de yogourt thai	Biscuit avoine et datte Lait