



Back to
School

MENU DE LA SEMAINE

repas sains & équilibrés

1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Velouté de carottes & cumin	Chou blanc & raisins secs	Salade de lentilles, feta, poivrons	Rillettes et cornichons	Salade quinoa, patate douce, pois chiches	Crudités variées	Haricots verts vinaigrette
Poulet rôti courge & Navet	Gratin de cabillaud aux poireaux riz	Gaufres salées épinards Mâche	Pavé de saumon rôti Brocolis vapeur	Boulettes de lentilles sauce tomate	Poêlée de bœuf haché aux légumes Spaghetti	Jambon à l'os Pommes de terre grillées au four
Fromage blanc nature	Nectarine	Raisins Blancs	Banane	Yaourt nature	Petit-suisse nature	Tarte rustique aux prunes
Sardines à la fleur de sel	Tarte fine aux tomates, moutarde	Soupe de courgettes & oignons	Velouté de poireaux	Salade de crudités (radis, céleri, carottes)	Quiche épinards-chèvre	Salade verte
Omelette Pain complet	chèvre Salade verte	Œufs cocotte brocolis Pain	Cake salé au thon & olives Salade verte	Croque-monsieur Ssalade	Salade endives et noix	Crêpes poireaux Saumon fumé Pain
Poire	Pomme	Yaourt nature	Fromage blanc	Poire rôtie au four	Banane	Kiwi





MENU DE LA SEMAINE

Bien manger toute l'année

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dima
Pâté de Canard Pâtes complètes crémeuses Champignons épinards Fromage blanc nature	Céleri rémoulade léger Dos de colin vapeur Pommes de terre Salade de fruits d'automne	Salade de pois chiches, crudités & citron Tarte épinards-chèvre Poire au sirop	Carottes râpées aux graines Poulet au curry Bouलगूर Yaourt nature	Crudités variées Œufs cocotte lentilles salade verte Skyr nature	Chou rouge râpé Lasagnes aux légumes et parmesan Poire	 Mâche Maïs betteraves Galette sarrasin œuf Jambon Salade verte Crème dessert au chocolat maison
Velouté de Butternut Gratin de bœuf et Brocolis grillé Pomme	Salade d'endives aux noix Croquettes de chou-fleur Semoule Fromage frais	Velouté de champignons Cake au thon Salade verte Yaourt nature Confiture	Batavia échalote Pizza blanche maison Compote maison	Velouté de 7 légumes Quiche poireaux saumon fumé Mâche Banane	Crudités + vinaigrette colza Boulettes végétariennes Riz basmati Fromage blanc	Potage grand mère bichette Omelette Pain complet Salade Raisin



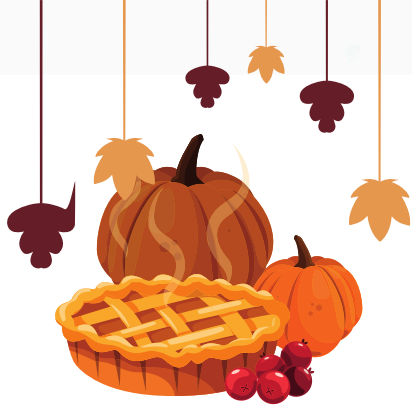
MENU DE LA SEMAINE

Soupes, tartes et sautés



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Carottes râpées vinaigrette	Salade de mâche & graines de courge	Chou blanc râpé, raisin sec	Salade lentilles	Céleri rémoulade léger	Taboulé de quinoa & légumes	Mini assiette de charcuterie
Steak haché 5% Frites	Papillote de saumon Riz créole	Gaufres salées épinards Salade	Pizza maison mozzarella Roquette	Tarte fine aux tomates Mâche	Gratin léger de cabillaud Courgettes	Sauté de dinde Boulgour
Fromage blanc	Prunes	Skyr nature	Compote maison	1 yaourt nature	Fromage frais	Tarte fine aux pommes
Velouté de champignons & oignons	Velouté potimarron maison	Soupe de légumes racines	Velouté potiron et chèvre frais	Tarte aux poireaux & saumon fumé	Salade d'endives et noix	Soupe à l'oseille
Flan de légumes Pain complet	Tartines de champignons de Paris Salade verte	Croquettes de chou-fleur Semoule	Œufs cocotte aux épinards Pain	Salade verte	Cake salé au thon Jeunes pousses	Omelette aux herbes Pain complet
Petit suisse	Kiwi	Fromage blanc nature	1 clémentine	Compote poire maison	Fromage blanc	Fruit





MENU DE LA SEMAINE

Des quantités adaptées ...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade de lentilles, tomates cerises, vinaigrette moutarde	Salade de carottes râpées	Salade de pois chiches & crudités	Chou blanc vinaigrette citron	Concombre à la crème	Céleri rémoulade	Saucisson sec
Spaghetti bolognaise maison (bœuf 5%)	Quiche Oseille et chèvre salade verte	Filet de maquereau pommes vapeur	Gratin de pommes de terre & cabillaud	Lasagnes végétariennes Roquette	Escalope de poulet Frites maison au four	Endives au jambon gratiné et ses coquillettes
Fromage blanc	Pomme	Yaourt nature	Compote maison	Skyr nature	Raisin	Riz au lait maison
Soupe paysanne aux poireaux	Friand chou fleur	Velouté de champignons	Betteraves vinaigrette	Potage à la tomate, boulgour et fêta	Soupe minestrone aux légumes	Velouté potimarron
Croque-monsieur léger Mâche	Boulettes végétariennes Semoule	Œufs cocotte brocolis Pain	Crêpes salées aux épinards Salade verte	Galette sarrasin œuf Fromage Salade verte	Cake au thon Salade croquante	Flans de légumes Pain complet
Poire	Faisselle	Kiwi	Petit suisse	Prune	Fromage blanc	Clémentine

