**Des Mésanges Semaine** 1



[Cette photo](https://aufilduthym.fr/salade-vegan-pois-chiche-haricot-vert-abricot/) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Automne 2021 | COLLATION | DÎNER | COLLATION |
| LUNDI | FRUITS  LAIT | Soupe tonkinoise tofu, légumes et vermicelles  Crudité et fromage  Pomme et lait | Trempette aux épinards  Chips de pita  lait |
| MARDI | FRUITS  LAIT | Crème de maïs (patate, oignon, mais)  Wrap au poulet, fromage et pesto  Pomme et lait | Gâteaux aux pommes et épices  lait |
| MERCREDI | FRUITS  LAIT | Pavé de saumon sur ratatouille (aubergines, courgettes, tomates, oignions)  Orzo aux herbes  Salade de concombres aneth et yogourt  Pommes et lait | Biscuits bananes et raisins  Lait  [Cette photo](http://arcticgardenstudio.blogspot.com/2010/05/cinnamon-oatmeal-biscuits.html) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) |
| JEUDI | FRUITS, LAIT  [Cette photo](http://jamaicanfoodsavvy.blogspot.com/2011/01/eating-to-survive-fruits.html) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/) | Tajine au poids chiches et légumes  Couscous  Salade marocaine (tomate, concombre, oignon, coriandre)  Yogourt grec, pomme et lait | Muffins  lait |
| VENDREDI | FRUITS  LAIT | Macaroni au bœuf et légumes (carottes, cèleris, tomates, oignons) salade de choux  Pomme et lait | Barres tendres maison  lait |

**Semaine 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Automne 2021 | COLLATION | DÎNER | COLLATION |
| LUNDI | FRUITS  LAIT | Pois chiche et choux-fleurs à l`indienne  Salade de taboulé (couscous, persil, tomate)  Fromage et pita  [Cette photo](https://freepngimg.com/png/4533-green-apple-png-image) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)  Pomme et lait | Yogourt et fruit  lait |
| MARDI | FRUITS  LAIT | Hamburger de poulet, tomate, salade et tzatzíki  Salade de patates aux oignons et balsamique  Pomme et lait | Biscuits oranges et chocolats  lait |
| MERCREDI | FRUITS  LAIT  [Cette photo](http://pngimg.com/download/12748) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/) | Merlu sur poireaux à la crème citronnée  Riz aux légumes  Assiette de concombre  Compote de pomme  Pomme et lait | Méli-mélo de céréales salée et lait |
| JEUDI | FRUITS  LAIT | Lasagne sauce rosée au tofu (courgettes et aubergines) salade mesclun  Yogourt grec  Pomme et lait | Crudité, trempette à l’avocat  lait |
| VENDREDI | FRUITS  LAIT | Bœuf Stroganov (oignon, champignon)  et nouilles aux œufs  Purée de carottes et navets  Pomme et lait | Pain aux fruits  lait |

**Semaine 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Automne 2021 | COLLATION | DÎNER | COLLATION |
| LUNDI | FRUITS  [Cette photo](https://alleideen.com/trends/04/gesunde-ernaehrung-kinder-richtig-ernahren.html) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/)  LAIT | Quiches aux légumes  Salade de tomates et bocconcini  Compote de pomme et lait | Fromage brie et fruits  Craquelins  lait |
| MARDI | FRUITS  LAIT | Sandwich au poulet effiloché et canneberges  Crème de courge butternut  Pomme et lait | Gâteaux aux carottes  lait |
| MERCREDI | FRUITS  LAIT | Salade césar au saumon cajun  [Cette photo](https://pngimg.com/download/15193) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)  Crudités  Yogourt grec et céréales  Pomme et lait | Croustade aux pommes  lait |
| JEUDI | FRUITS  LAIT | Soupe mexicaine aux légumineuses  (céleris, poivrons, mais, tomates)  Mini pizza aux légumes  Pomme et lait | Tortillas au beurre de soya  lait |
| VENDREDI | FRUITS  LAIT | Boulettes de bœuf et brocoli  Sauce tomates sur spaghetti de blé  Crudité  Pomme et lait | Galettes à la mélasse  Lait |

**Semaine 4**



[Cette photo](https://stileex.xyz/fruits-legumes-madagascar/) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

**Automne 2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Automne 2021 | COLLATION | DÎNER | COLLATION |
| LUNDI | FRUITS  LAIT | Riz frit au tofu, sauce soya à l’ail  Wok de légumes au gingembre  Barres tendres aux grains de sésame  Pomme et lait | Croutons aux poireaux et fromage  lait |
| MARDI | FRUITS  LAIT | Poulet à l’ananas et poivrons  Couscous aux courgettes  Salade d’épinards  Pomme et lait | Gâteaux au citron et aux graines de pavot  lait |
| MERCREDI | FRUITS  [Cette photo](http://virtudesaqui.blogspot.com/2016/05/o-limao-insatisfeito-autoconhecimento-e.html?spref=pi) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)  LAIT | Morue a l’oriental  Purée de patates douces à la lime  Salade de vermilles (tomates, concombres, poivrons, coriandre)  Pomme et lait | Smoothies aux fraises et céréales |
| JEUDI | FRUITS  LAIT | Pizza aux œufs  Salade de maïs et tofu (tomates, poivrons)  Pomme et lait | Pain aux chocolats  lait |
| VENDREDI | FRUITS  LAIT | Bouilli au bœuf et légumes d’automne (patates, navets, carottes, choux)  Pain et fromage  Pomme et lait | Galettes de gruau santé  lait |