



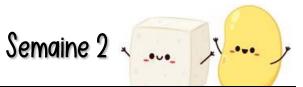
Semaine 1



ce lune 🗫	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Déjeuner	Choix entre : Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Lait					
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	
Dîner	Pâté au poulet accompagné de brocolis Compote de pommes Lait	Lasagne au ricotta et épinards Lait Yogourt	Pâté chinois servi avec betteraves Lait Fruits	Basa au four servi avec riz et mélange de légumes frais Lait Fruits	Soupe minestrone accompagnée de cubes de fromages et pain pita Lait Fruits	
Collation PM	Fruits du jour avec bâtonnets de fromage	Fruits	Galette de riz et beurre de soya	Muffins aux bananes	Galette à la mélasse	







ce lune 🗫 🥙	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Déjeuner	Choix entre : Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Lait					
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	
Dîner	Ragoût automnal au tofu avec légumes racines Lait Fruits	Macaroni chinois Lait Yogourt	Vol au vent au poulet et légumes Lait Fruits	Croquettes de poisson et légumes avec sauce trempette Lait Fruits	Potage aux légumes servis avec lanières de fromage et pita à l'ail Lait Fruits	
Collation PM	Salade de fruits et craquelins	Parfait à la noix de coco	Muffins anglais avec fromage à la crème	Carré aux dattes	Galette de riz et beurre de soya	





Semaine 3



de lune 🗫	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Déjeuner	Choix entre : Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Lait					
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	
Dîner	Farfalles au pesto et basilic avec feta Lait Fruits	Couscous, poulet et légumes du moment Lait Fruits	Ragoût de boulettes de viande servi sur riz et légumes Lait Fruits	Sole avec légumes mélangés au four et riz Lait Yogourt	Soupe alphabet au poulet et légumes Lait Compote	
Collation PM	Bagel et beurre de soya	Légumes avec trempette au yogourt grec	Carrés au riz soufflé	Boules d'énergie aux dattes	Fruits frais	





Semaine 4



de lune ***	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Déjeuner	Choix entre : Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Lait					
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	
Dîner	Gratin de tofu sur lit de penne Lait Yogourt	Spaghetti sauce à la viande El-Mamia Lait Compote	Chili con carne servi sur riz Fruits Lait	Pizza au thon blanc avec salade de tomates, concombres et fromage Fruits Lait	Potage crémeux à la patate douce servi avec fromage et mini-pita Lait Fruits	
Collation PM	Fruits frais	Muffins aux courgettes et fromage	Fromage cottage et mandarine	Biscuits croustillants à l'orange et au gruau	Fruits	