

Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

Semaine 1



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM alternative	Pomme & Boisson de soya	Poire & Boisson de soya	Raisins & Boisson de soya	Prune & Boisson de soya	Smoothie sans produit laitier
Dîner Repas alternatif	Croquettes au thon Repas sans poisson	Tofu sésame	Pizza végé BBQ	Spirales au bœuf à la chinoise Spirales chinoises aux PVT	Wrap poulet et canneberge Wrap au tofu
Accompagnement	Salade de pâtes et légumes	Couscous mexicain et tomates cerises	Concombre et piments rouges	Salade de choux et pommes	Salade du jardin
Dessert alternative	Pêches en conserve	Tarte au yogourt (sans lactose) et fruits Yogourt végétal	Poires en conserve	Mousse aux framboise	Melon d'eau
Collation PM alternative	Croustade de pommes	Galette de riz et beurre de fraises	Pain aux courgettes et canneberge	Yogourt (sans lactose) Yogourt végétal	Carrés aux dattes

Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

Semaine 2



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM alternative	Kiwi & Boisson de soya	Prune & Boisson de soya	Melon d'eau & Boisson de soya	Pêches & Boisson de soya	Smoothie sans produit laitier
Dîner Repas alternatif	Tofu asiatique	Poulet ensoleillé	Tartinade de thon et pain pita	Pain garni au bœuf (gombo)	Enchiladas de pois chiches
		Tofu ensoleillé	Repas sans poisson	Pain garni au fromage	
Accompagnement	Salade de quinoa et légumes	Riz aux 7 grains et salade printanière	Carottes et piments	Salade de concombres et tomates	Salade de maïs, tomates et poivrons
Dessert alternative	Poires	Salade de fruits	Pommes	Compote multi fruits	Melon de miel
Collation PM alternative	Tube de yogourt glacée et céréales	Craquelins et fromage (sans lactose)	Biscuits aux dates et mandarines	Muffin choco-rico	Galette de riz et beurre de pommes
	yogourt végétal	Fromage végétal			

Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

Semaine 3



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Orange & Boisson de soya	Raisin & fromage (sans lactose)	Poire & Boisson de soya	Melons & Boisson de soya	Smoothie sans produit laitier
Fromage végétal				
Salade grecque au poulet	Poisson aigre-doux	Sandwich aux oeufs	Tofu asiatique	Pain aux légumineuses
repas sans poisson				
Sauce tzatziki et pain grecque	Riz sauvage, pois et carottes	Salade césar	Couscous citronné et salade de concombres et aneth	Patates pilées et poivrons colorés
Cantaloup	Pêches	Mousse à la mangue	Crème velouté aux poires et framboises	Poire en dés
Céréales et lait	Yogourt glacé	Galette à l'avoine	Yogourt (sans lactose) et céréales	Tartinade au thon avec pain Naan
Tube fruits glacés			yogourt végétal	

Collation AM
alternative

Dîner

Repas alternatif

Accompagnement

Dessert
alternative

Collation PM
alternative

Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

Semaine 4



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM alternative	Pommes & Boisson de soya	Pêches & Boisson de soya	Raisin & Boisson de soya	Kiwi & Boisson de soya	Smoothie sans produit laitier
Dîner Repas alternatif	Pennes au thon	Tofu rapide	Poulet aux champignons	Chili végétarien et pain pita	Cari de pois chiches et courge
Accompagnement	Concombres et poivrons	Salade de couscous et légumes du jardin	Vermicelle de riz et salade verte	Salade d'épinards, fraises et mandarines	Patates pilées et tomates cerises
Dessert alternative	Yogourt fruité (sans lactose)	Mandarines	Compote de pomme	Gelée de fruits (gélatine sans porc)	Crème rosée
Collation PM alternative	Craquelin et hummus	Céréales et lait	Galettes à la mélasse	Muffin choco-piores	Yogourt glacé et céréales

Tube fruits glacés