

Menu Été 2020

Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 mai 22 juin 3 août 14 septembre	Macaroni à la viande Salade du chef	Pizza végétarienne (Tofu) Haricots verts	Filet de morue Riz pilaf Salade de chou	Vol-au-vent au poulet Salade d'épinards et fraise	Tortillas de tofu brouillé Concombre
	Pm : Galette de riz et compote de pomme	Pm : Yogourt, granola et petits fruits	Pm : Confiture maison avec chia et pain brun	Pm : Smoothie fruits et biscuits goglu	Pm : Biscuit aux carottes et bananes
11 mai 29 juin 10 août 21 septembre	Hamburger mi-végé Salade du chef	Riz aux légumes et poulet Concombre	Pâte méditerranéenne aux tomates et tofu Salade de chou	Ragoût marocain Couscous israélien Salade du chef	Pain farcis à la viande Salade de brocolis
	Pm : Compote de fruits au chia et social thé	Pm : Muffin aux zucchini avec melon d'eau	Pm : Salade de thon, tortillas et légumes	Pm : Croquant pomme et bleuets	Pm : Trempeuse haricots noirs, croustille maison et légumes
18 mai 6 juillet 17 août 28 septembre	Sauté teriyaki Orzo Haricot jaune	Croque au thon Salade de chou	Salade César au poulet grillé Pain de seigle	Nouilles chinoise au boeuf Pois et carottes	Soupe aux tomates Grilled cheese Concombre
	Pm : Boule énergie et fruits	Pm : Méli-mélo, raisins et fromage	Pm : Pain aux bananes avec melon miel	Pm : Barre aux graines de citrouille et canneberges avec orange	Pm : Galette à la mélasse et salade de fruits
1 juin 13 juillet 24 août 5 octobre	Nouille au jambon Haricots verts	Croquette de tofu Orge et brocolis Sauce brune	Couscous royal Fromage cottage Macédoine	Pâté chalet Betterave	Sandwich au poulet Taboulé et tomates cerises
	Pm : Biscuit aux haricots et fraises	Pm : Pomme, fromage et triscuit	Pm : Carré aux dattes avec poires	Pm : Trempeuse colorée, légumes et craquelins	Pm : Guacamole et grissol
8 juin 20 juillet 31 août 12 octobre	Chili-Dog Salade de maïs	Pain de lentille Sauce tomate basilic Carotte / navet	Casserole de quinoa à la mexicaine Salade verte	Spaghetti sauce à la viande Salade César	Pizza au thon sur pita Concombre
	Pm : Galette de riz, beurre de soya et bananes	Pm : Hummus, tomates cerises et triscuit	Pm : Salade de poulet, légumes et craquelins	Pm : Trempeuse de tofu, crudité et craquelin	Pm : Salade de pommes/kale et pain de seigle
15 juin 27 juillet 7 septembre 19 octobre	Salade de macaroni au poulet Concombre	Pâte végétarienne Salade verte	Tarte aux épinards et tofu Salade de quinoa et mandarine	Salade asiatique Pois mange-tout	Filet de goberge Riz pilaf Macédoine
	Pm : Barre tendre et pomme	Pm : Tartinade de poivrons, crudité et triscuit	Pm : Salade de poulet, concombre et pita	Pm : Beurre de poire aux haricots blancs et pain de blé	Pm : Pouding de tofu, petits fruits et social thé

--	--	--	--	--	--