

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 1

ÉTÉ 2018

LUNDI

Déjeuner : Bagel

Collation :

Dîner :

- Soupe repas aux légumineuses, pâtes, orges (céleris, patates douces, carottes, tomates)
- Pains au fromage au choix :
- Pêches et lait

Collation : Tartines de blé au choix :

et lait

MARDI

Déjeuner : Rôties

Collation :

Dîner : Pâté chinois au

bœuf, légumes et aux lentilles (maïs)

- Crudités
- Mandarines
- Lait

Collation : Crème rosée (compote, yogourt, framboises) servie avec croustillant à l'avoine **OU** céréales, eau

MERCREDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes V8
- Sandwich au thon
- Salade aux légumes :

- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Muffins :

et lait

JEUDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Salade au tofu et aux légumes (piments, céleris, oignon, concombres, cheddar)
- Pains de blé
- Poires
- Lait

Collation : Cornets et eau

VENDREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Boucles à la macédoine de légumes et au poulet (pois, carottes, haricots, maïs)
- Crudités
- Salade de fruits
- Lait

Collation : Biscuits :

et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 2

ÉTÉ 2018

LUNDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Sauce aux tomates aux légumes & tofu (piments, céleris, brocolis)
- Pâtes de blé
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Fromage servis avec fruits **OU** biscottes :
et eau

MARDI

Déjeuner : Bagel

Collation :

Dîner :

- Poulet divan aux brocolis
- Pain de blé
- Pêches
- Lait

Collation : Tartinade de tofu et craquelins **OU** légumes et trempette, eau

MERCREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Cigares aux choux
- Fèves, carottes
- Riz brun
- Velouté aux fruits et au tofu
- Lait

Collation : Céréales et lait

JEUDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Filets de poisson
- Couscous ou riz aux légumes :
- Sauce Tartare
- Ananas
- Lait

Collation : Yogourt servi avec croustillant à l'avoine **OU** céréales, eau

VENDREDI

Déjeuner : Rôtis

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes V8
- Sandwich au:
- Crudités
- Crème glacée
- Lait

Collation : Pain aux fruits :
et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 3

ÉTÉ 2018

LUNDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes V8
- Macaroni au jambon (brocolis, champignons, fromage)
- Mandarines
- Lait

Collation : Tartines de blé
au choix :

et lait

MARDI

Déjeuner : Rôties

Collation :

Dîner :

- Sandwich au poulet
- Crudités ou salade :
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Muffins :

et lait

MERCREDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Pizza au thon
OU galettes au thon
- Salade de choux
- Ananas
- Lait

Collation : Céréales et lait

JEUDI

Déjeuner : Bagel

Collation :

Dîner :

- Croquette de tofu (piments, carottes)
Salade aux légumes
- Parfait aux fruits et aux céréales
- Lait

Collation : Trempeuse aux épinards, servie avec pain
OU légumes, eau

VENDREDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Boulettes rosées (veau et/ou porc, champignons, tomates) sur nouilles aux œufs
- Légumes :
- Salade de fruits
- Lait

Collation : Cornets et eau

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 4

ÉTÉ 2018

LUNDI

Déjeuner : Rôties

Collation :

Dîner :

- Omelette aux légumes (patates, champignons, piments, fromage)
- Salade d'épinards
- Salade de fruits
- Lait

Collation : Fromage servis avec fruits **OU** biscottes :

et eau

MARDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Boulettes aigre-douce
- Riz brun aux légumes :

- Paires
- Lait

Collation : Tartines de blé au choix :

et lait

MERCREDI

Déjeuner : Bagel

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes V8
- Salade au saumon (fromage cheddar, carottes, pois)
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Biscuits :

et lait

JEUDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Couscous au poulet et aux légumes :
- Fromage
- Croustade aux fruits :
- Lait

Collation : Salade aux fruits, biscuits et lait

VENDREDI

Déjeuner : Pains aux raisins

Collation :

Dîner :

- Spaghetti de blé, sauce à la viande et aux légumes (champignons, piments)
- Crudités
- Pêches, lait

Collation : Crème rosée (compote, yogourt, framboises) servie avec croustillant à l'avoine **OU** céréales, eau

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 5

ÉTÉ 2018

LUNDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Lasagne au blé et au tofu, (carottes, cottage, épinards, piments)
- Ananas
- Lait

Collation : Fromage à la crème au choix :

biscottes et eau

MARDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Tortillas de blé au bœuf
- Salade au choix :

Mandarines

- Lait

Collation : Galettes de riz nature ou tartines de blé au choix :

et lait

MERCREDI

Déjeuner : Bagel

Collation :

Dîner :

- Sauce au poulet et légumes (patates, carottes pois, céleri, oignon)
- Croûtons
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Tartinade de tofu et craquelins **OU** légumes et trempette, eau

JEUDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Pâtes au blé, épinards, champignons, fromages et thon
- Pêches
- Lait

Collation : Barres tendres et lait

VENDREDI

Déjeuner : Rôties

Collation :

Dîner :

- Quiche aux légumes :

- Salade césar
- Salade de fruits
- Lait

Collation : Céréales et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 6

ÉTÉ 2018

LUNDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Enchiladas aux pois chiches (fromage cottage, mozzarella)
- Salade aux légumes :
- Ananas
- Lait

Collation : Velouté aux fruits et au tofu, lait

MARDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Sandwich au choix :
- Salade au choix :
- Poires
- Lait

Collation : Fromage servis avec fruits **OU** biscottes :
et eau

MERCREDI

Déjeuner : Rôties

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes V8
- Salade César au poulet
- Pouding au pain de blé
- Lait

Collation : Yogourt servi avec croustillant à l'avoine **OU** céréales, lait

JEUDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Ratatouille aux haricots blancs, (aubergines, courgettes, piments rouges & verts) servie sur nouilles aux œufs ou riz brun
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Surprises glacées et eau

VENDREDI

Déjeuner : Bagel

Collation :

Dîner :

- Méli-mélo au tofu et à la mangue (cheddar, piments, céleris, tomates)
- Compote de pommes et biscuits
- Lait

Collation : Tartines de blé au choix :

et lait