

Menu de la semaine

À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÎNER	Crudités/trempepette Sandwich rôti de porc/tomates/laitue Yogourt	Lanières de poivrons et hummus Chili con carne (viande et haricots) + craquelins Compote et biscuits	Potage de tomates Pita à l'omelette aux asperges yogourt à boire	Salade de brocoli et carottes Burger de thon Pouding tapioca	Morceaux de concombre Pâtes sauce à la viande et lentilles Fruit	Crêpes sauce béchamel au thon/pois verts et poivrons de couleur Crêpes dessert fruit et sirop d'érable	Œufs/ pommes de terres tranchées rôties au four/rôties Fruit/yogourt
SOUPER	Lanières de poivrons et hummus Chili con carne (viande et haricots) + craquelins Biscuits à l'avoine	Potage de tomates Omelette asperges et fromage Rôtie de pain de blé Salade de fruits	Burger de croquettes de thon avec tzaziki Salade de brocoli et carottes Pouding tapioca	Pâtes sauce à la viande et lentilles Salade verte + concombre Yogourt au sirop d'érable	Soupe aux légumes Pizza sur tortillas poulet et pesto	Filet de saumon sauce à l'aneth Quinoa aux légumes Haricots verts	Poulet au four Salade de pomme de terre et fromage Macédoine de légumes Biscuits à l'avoine
À faire la veille	Sortir potage de tomates du congélo	Sortir les croquettes de thon du congélateur	Sortir un pot de sauce à spaghetti + nettoyer la laitue	Sortir un pot de soupe aux légumes du congélo.	Si cours de danse samedi matin, préparer pâte à crêpes ce soir	PM. Préparer muffins aux courgettes pour cette semaine	AM. Cuisiner des biscuits aux bananes pour cette semaine

Choix de collation pour la semaine

- Fruits – Fromage – Yogourt, compote/salade de fruits
- Boissons soya individuelle
- Barres tendres (2 btes – 2 saveurs)
- Muffins aux carottes, Biscuits à l'avoine

Déjeuners

- Pain, gruau, muffins anglais, céréales (2 sortes)
- Beurre d'arachides, fromage, confiture de fraises
- Petits fruits pour les crêpes de samedi matin

Notes : Pendant la fin de semaine, préparer une recette double de cari de lentilles et pommes de terre et de boulettes de porc à l'ananas.



