



Végétarien



Grains entiers



Aliments Oc

Menu

Lundi

D

Gruau bananes et
beurre d'arachide



Chili de courge sur riz
basmati

D

Dessert : mousse de
tofu mangue
framboise



S

Mijoté au poulet en
croûte de maïs

Dessert Suédois
pommes et amandes

Mardi

Rôties grains entiers,
fromage et petits
fruits



Sauté de bœuf
asiatique sur udon et
pois mange tout

Dessert : crème à
l'ananas

Parmentier à la truite

Dessert Salade de
melons

Mercredi

Muffin au son et
canneberges avec
yogourt grec



Wrap de blé entier au
porc effiloché avec
crudités

Dessert : pouding à la
mangue

Poulet Parmigiana
sur spaguetti blé
entier avec salade
césar

Dessert : tarte choco-
poires

Jeudi

Sandwich déjeuner
BLT sur muffin
anglais de blé entier



Bol de tofu sur avoine
et poivrons

Dessert : Panna cotta
à l'orange

Carri de poisson aux
haricots verts sur riz
brun.

Dessert : Shortcake
aux fraises végétalien

Vendredi

Yogourt parfait aux
bleuets et granola



Hamburger steak au
cheddar, purée de
pomme de terre et
brocoli

Dessert : scone au
citron

Ragoût de
boulettes végétariennes
et salade de carottes

Dessert : pouding au
riz et raisins