



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

