

ALLERGIES P. LAITIERS & ŒUFS, PRODUITS LAITIERS, AUX ŒUFS

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	POMME	PRUNE	CANTALOUPE	BANANE	POIRE
DINNER	FRICADELLE DE POISSON LÉGUMES MONTEGO ET CUBE DE POMMES DE TERRE	SPAGHETTI SAUCE TOMATE, VIANDE HACHÉE ET LÉGUMES STYLE PARISIEN	VELOUTÉ DE CHOU- FLEUR, POIS CHICHE ET POMME DE TERRE AVEC FEUILLETÉ AUX EPINARDS ET FROMAGE	RIZ MEXICAIN AU CHEDDAR AVEC OIGNON, HARICOT ROUGE, LENTILLES, MAIS ET POIVRONS	ASSIETTE DE GRAND- MÈRE LÉGUMES AUTOMNAL, POULET ET POMMES DE TERRE
DESSERT	COMPOTE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS	ANANAS	CLÉMENTINES	YOGOURT AUX FRUITS
COLLATION PM	TARTINADE DE TOFU ET CRAQUELIN	MUFFIN SON ET BANANE	BARRE NUTRIGRAIN	TOAST ET FROMAGE À LA CRÈME	BISCUITS
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CANTALOUPE	POMME	BANANE	POIRE	PRUNE
DINNER	BOULGOUR ET SAUCE TOMATE PROTÉINES DE SOYA, CAROTTE, POIVRONS ET CÉLÉRI	POULET CONFIT HARICOT COULEUR ET CUBES DE POMMES DE TERRE	CASSEROLE DE MACARONI GRATINÉ AUX LÉGUMES STYLE ITALIEN ET AU TOFU	PIZZA TROIS FROMAGES ET SOUPE AUX POMMES DE TERRE ET LENTILLES ROUDES	PAELLA FILET DE POISSON LÉGUMES MACÉDOINE ET RIZ
DESSERT	ANANAS	YOGOURT AUX FRUITS	COMPOTE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS	BANANE
COLLATION PM	PITA ET HUMMUS	MUFFIN ANGLAIS ET FROMAGE À LA CRÈME	GALETTE AVOINE ET CAROTTE	CRAQUELIN POISSON AUX FROMAGES	GALETTE DE RIZ ET TARTINADE DE SOYA
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	PRUNE	POMME	PÊCHE	BANANE	CANTALOUPE
DINNER	FUSILI SAUCE ROSÉE SAUMON ET CAROTTE	CROQUETTE DE POULET LÉGUMES DU JOUR ET CUBES DE POMMES DE TERRE	VELOUTÉ POIS CHICHE, CAROTTE ET POMME DE TERRE SERVI AVEC PAIN ET FROMAGE	CHILI SAUCE TOMATE PROTÉINES DE SOYA, CAROTTES ET RIZ	HACHIS PARMENTIER, BOEUF FROMAGE ET CAROTTE
DESSERT	CANTALOUPE	YOGOURT AUX FRUITS	SALADE DE FRUITS	COMPOTE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS
COLLATION PM	BARRE NUTRIGRAIN	CRAQUELIN ET HUMMUS	PITA ET CONFITURE	MUFFIN SON ET FRAMBOISE	CÉRÉALES
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	PRUNE	PÊCHE	CANTALOUPE	POMME	BANANE
DINNER	RAGOUT DE BOULETTE, POMMES DE TERRE, CAROTTE, ET OIGNON	MACARONI TEX MEX, HARICOT NOIR MAIS, TOMATE, ET FROMAGE	SOUPE BROCOLI, CAROTTE, LENTILLES ET FEUILLETÉ AU FROMAGE	SAUTÉ DE POULET À L'INDIENNE AVEC TOMATE, CAROTTE ET POIS VERTS ET RIZ	GRATIN POMMES DE TERRE, BROCOLI ET POISSON BLANC
DESSERT	YOGOURT AUX FRUITS	ANANAS	COMPOTE DE FRUITS	POIRE	YOGOURT AUX FRUITS
COLLATION PM	CRAQUELIN POISSON AUX FROMAGES	TARTINADE DE TOFU ET CRAQUELIN	GALETTE AVOINE ET RAISINS	GÂTEAU MARBRÉ	BARRE NUTRIGRAIN

LÉGUMES FAJITAS	POIVRONS VERTS, POIVRONS JAUNES, OIGNONS, POIVRONS ROUGES
LÉGUMES PARISIENS	CAROTTES, CHOU-FLEUR, HARICOTS VERTS, OIGNONS
LÉGUMES STYLE ROMANESCO	CAROTTES, CAROTTES JAUNES, POIVRONS VERTS, HARICOTS VERTS
LÉGUMES COMPAGNARDS	BROCOLI, COURGETTE, AUBERGINE, POIVRONS JAUNES, POIVRONS ROUGES ET OIGNONS
LÉGUMES STYLE ITALIEN	CAROTTES, COURGETTES VERTES, CHOU-FLEUR, HARICOT ROMAINS, COURGETTES JAUNES, HARICOT DE LIMA, POIVRONS ROUGES
LÉGUMES MINISTRONE	CAROTTES, CÉLÉRI, HARICOT ROUGE FONCÉ, HARICOTS VERTS, OIGNONS, POIS, POIVRONS VERTS
LÉGUMES MÉDITERRANÉENS	COURGETTES VERTES, TOMATE, AUBERGINES, OIGNONS, POIVRONS ROUGES, POIVRONS VERTS
LÉGUMES CALIFORNIENS	BROCOLI, CAROTTES, CHOU-FLEUR
SEPT LÉGUMINEUSES	HARICOTS NOIRS, HARICOTS PINTO, HARICOTS BLANCS, GREAT NORTHERN, HARICOTS ROUGES FONCÉS, POIS CHICHES, DOUQUE À CEIL NOIR, HARICOTS DE SOISSONS
SIX LÉGUMINEUSES	POIS CHICHES, HARICOTS ROUGES FONCÉS, DOUQUE À CEIL NOIR, HARICOTS BLANCS, HARICOTS ROMAINS, HARICOTS DE LIMA, EAU, SEL, CHLORURE DE CALCIUM, EDTA DISODIQUÉ
LÉGUMES KALEBANZO	KALE FRISÉ, CAROTTES JAUNES, CAROTTES, POIS CHICHES VERTS

Exemple de menu sur 4 semaines 
Le lait accompagne toujours les collations PM 