

ABRACADABRA SIÈGE SOCIAL | LES PETITES POMMES | LA PETITE MAGIE | LA MAISON DES COPAINS

Menu 2 | Hiver 2026-2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Soupe repas au poulet, nouilles et légumes, concombres et petit pain de blé entier (45 g)	Frittata basilic et courgettes, pâtes de blé entier au pesto et salade d'épinards	Ratatouille aux haricots blancs et tofu avec riz brun	Pâté chinois bœuf-lentille et betteraves Muffins	Croquettes de poisson, couscous de blé entier et légumes
Collation	Yogourt avec bleuets	Pain aux courgettes et ananas et lait	Barre tendre Choco-canneberges	Triscuits (faibles en sodium) et fromage	Biscuits maison
Semaine 2	Pain de viande aux courgettes, riz brun et haricots verts	Potage de carottes, courges et lentilles avec pain de blé entier	Poisson glacé à la moutarde, quinoa avec carottes et petits pois Biscuits maison	Chop suey au poulet sur nouilles de riz	Pâtes de blé entier au tofu Alfredo avec brocoli
Collation	Beurre de soya et tranches de pomme	Tartinade de thon et craquelins	Smoothie	Bagel de blé entier, fromage à la crème et lait	Pain aux bananes et lait
Semaine 3	Bœuf au cari, riz brun, chou-fleur et carottes	Fondant au thon sur muffins anglais de blé entier, salade PC en dessert	Boulettes à l'italienne (tofu-porc) sur nouilles aux œufs avec mélange de légumes jardinière	Soupe repas aux lentilles, petits pains de blé entier (45 g), concombres et poivrons	Omelette au brocoli et poivrons rouges, boulgour avec carottes et maïs
Collation	Raisins (ou autre fruit) et fromage	Yogourt avec morceaux de fruits	Mini-Wheat et lait	Pain aux fruits et lait	Craquelins, tartinade de tofu
Semaine 4	Chili végétarien, pointes de pita de blé entier	Poulet BBQ, pommes de terre, pois verts PC en dessert	Saumon à l'orientale, nouilles de riz avec brocoli et chou-fleur	Soupe bœuf et orge avec crudités	Coco-cubes d'Asie (tofu-légumes) avec pâtes de blé entier
Collation	Smoothie bananes et bleuets	Beurre de soya sur muffin anglais de blé entier	Cretons maisons et toasts melba de blé entier	Carrés au germe de blé et lait	Pain maison et lait

- L'eau est offerte à volonté / lait 2% ou 3.25% aux repas et collations
- Nous utilisons seulement des grains entiers
- Des fruits sont servis à la collation du matin (sauf le lundi matin où des céréales à déjeuner à grains entiers sont servis avec du lait)
- Des fruits ou des desserts à base de fruits sont servis aux repas du midi
- Les légumes vert foncé ou orangés sont priorisés