

SEMAINE DU 22 au 26 JUILLET 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
P'tit déj'				
*Muffins abricot-amande	* <u>Muffins protéinés aux myrtilles sans lactose</u>	*Muffins aux pépites de chocolat	* <u>Banana bread au sarrasin vegan et sans gluten</u> *Purée de cajou	* <u>Cake protéiné à la vanille vegan et sans gluten</u> * <u>Pâte à tartiner maison</u>
Déjeuner				
*Restaurant	*Couscous complet, pois chiches, carottes râpées, oignon rouge et vinaigrette	*Couscous complet, pois chiches, carottes râpées, oignon rouge et vinaigrette	*Salade, pâtes complètes, œuf dur, pois chiches, tomates, ciboulette et mayonnaise	*Salade, pâtes complètes, œuf dur, emmental, tomates, ciboulette et mayonnaise
Goûter				
/	/	/	/	/
Dîner				
*Sandwichs de <u>pain de seigle intégral</u> au « foulet » et salade	*Salade, tomates, tofu fermenté aux poivrons, vinaigrette * <u>Pain de seigle intégral</u>	* <u>Salade de pâtes complètes à l'italienne</u> (aux torsades de lentilles corail)	*Salade, haricots rouges, riz basmati complet, poivrons, tomate, oignon rouge et vinaigrette	* <u>Houmous à la purée de cajou</u> *Tartinades et dips de légumes * <u>Pain de seigle intégral</u>