



Une division de LSA

MENU



FAIT MAISON À PARTIR D'INGRÉDIENTS FRAIS.

Semaine 3

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OMNIVORE

Burger de poulet,
crudités et trempepette
maison.

Tacos de poisson avec
salade de maïs.

Soupe repas au
poulet et légumes,
petit pain et beurre.

Casserole de boeuf,
fromage en grains,
brocoli et riz vapeur.

Slider au porc
effiloché et légumes
du marché.

VÉGÉTARIEN

Cari de Chou fleur
avec protéines de
soya et couscous.

Riz frit aux légumes
et tofu avec rouleau
impérial.

Déjeuner omelette et
crêpes avec salade du
chef et pommes de
terre rissolées.

Lasagne
végétarienne au
fromage avec petite
salade César.

Wrap au végété pâté,
crudités et houmous
maison.

"LES CLASSIQUES"

Pâté chinois.

Ragoût de boulettes
de veau avec riz aux
légumes.

Pizza tomate et
fromage avec salade
du chef.

Salade repas César au
poulet.

Tortellini à la viande,
sauce rosée avec
légumes verts.

DESSERT

Yogourt aux fruits

Panna cotta à la noix
de coco.

Croustade aux
pommes.

Tartelette au
chocolat.

Galette d'avoine.

À tous ces mets sont ajoutés des lentilles rouges ou autres légumineuses afin de fournir un bon apport en protéines.
Des légumes sont servis à chaque repas et les pains sont de grains entiers à 100%.



Une division de
LSA

MENU



FAIT MAISON À PARTIR D'INGRÉDIENTS FRAIS.

Semaine 4

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OMNIVORE

Gaufre au poulet et
petits pois verts.

Fish and chips au four
et sauce tartare avec
salade de choux.

Casserole fiesta au
poulet et légumes
avec riz.

Spaghetti et
boulettes de veau
avec courgettes et
poivrons.

Sandwich de viande
fumée avec crudités
et trempette maison.

VÉGÉTARIEN

Dahl aux lentilles,
navets et carottes
avec petit pain naan.

Quiche végétarienne
aux légumes avec
salade de choux.

Lasagne à la sauce
tomate et aux
légumes.

Pâté chinois aux
lentilles végétarien.

Couscous aux
légumes et
légumineuses.

"LES CLASSIQUES"

Pâté chinois.
Salade de pâtes au
poulet, légumes et
pesto.

Pizza froide tomate et
fromage avec
crudités et houmous.

Croquettes de poulet
avec riz aux légumes.

Cannelloni aux trois
fromages.

DESSERT

Yogourt en tube.

Gâteau à la carotte.

Compote de fruit.

Muffin framboises et
yogourt.

Dessert surprise.

À tous ces mets sont ajoutés des lentilles rouges ou autres légumineuses afin de fournir un bon apport en protéines.
Des légumes sont servis à chaque repas et les pains sont de grains entiers à 100%.