



Menu du mois d'avril 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
29	30	31	1 Pâté de patate douce et saumon	2 Fettucini alfredo au poulet	3 Lasagne d'aubergine gratiné accompagné de pain à l'ail	4
5	6 Tajine de boulettes de sardine accompagné de couscous de maïs	7 Poulet tandoori servi avec riz basmati et salade de mangue	8 Sauté de légumes et seitan à la cantonaise servi sur nouilles de riz	9 Riz collé haïtien, plantain et dinde	10 Pad thai aux œufs	11
12	13 Soupe repas : riz, lentilles et légumes	14 Lasagne végétarienne	15 Spaghettini au poulet	16 Ratatouille à la provençale et végé-bœuf farci	17 Hamburger de poulet grillé et frites de patates douces	18
19	20 Pâté chinois au thon et fromage	21 Pizza végétarienne	22 Croque- monsieur à la dinde et légumes farcis	23 Riz et végé- crevettes, légumes et noix de cajou sautés	24 Spaghetti tomate basilic et lentilles	25
26	27 Omelettes aux épinards	28 Rouleaux de printemps (feuille de riz) aux végé- crevettes et sauce aux arachides	29 Purée de magnoc et pomme de terre et poulet en sauce	30 Pizza au poulet et aux légumes	1	2

*Tous les repas sont accompagnés de légumes crus

Collations proposées :

- ✚ Fruits frais
- ✚ Salades de fruits
- ✚ Smoothies protéinés (noix de Grenoble, amandes, graines de chia, chanvre)
- ✚ Barre granola fait maison
- ✚ Muffin santé
- ✚ Crêpe mille trous (avec fruits frais et sirop d'érable pur)
- ✚ Yogourt
- ✚ Sorbet sans sucre ajouté
- ✚ Gâteau aux bananes santé (farine d'amande et nectar d'agave pour le sucre)
- ✚ Parfait au yogourt
- ✚ Croustade aux pommes santé
- ✚ Craquelins, pommes et fromage

*Toutes les collations sont accompagnées de lait d'amande enrichi

Tant que possible, un petit brin de fantaisie est ajouté pour que manger demeure un plaisir ! ☺

