

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Croque poire-chocolat au pain complet

R

Wraps au saumon et fromage frais, herbes aromatiques et radis

Porridge aux fruits frais et oléagineux

R

Pain complet
Garniture salée
Potage ou crudités

Pain multi-céréales
Oeuf à la coque
Fruit

Sandwich mou
Tartinade de carottes, tomates séchées et noix
Fromage de chèvre

R

Baguette aux graines
Fromage
Fruit

Salade de pâtes (de la veille) froides aux légumes de saison

Granola maison
Lait ou yaourt nature

R

Potage de saison
Croûtons à l'ail et aux herbes aromatiques
Fromage

Pain complet
Garniture sucrée ou salée
Fruit

Pêches au thon
Salade froide de (boulghour de) riz complet (de la veille)

R

Viennoiserie
Fromage blanc aux fruits

Pistolet complet
Houmous
Crudités de saison

R

Tartine (beurrée) ou produit céréalier (complet) + produit laitier + fruit pour un goûter équilibré chaque jour OU pour changer ...

Smoothie aux fruits de saison, flocons d'avoine et graines

(potage ou dips de légumes)

Tomates farcies (ou autre légume de saison) aux lentilles
Pâtes grecques

R

Cake à la banane aux flocons d'avoine

R

(potage ou dips de légumes)

Poisson pané maison au four
Pomme de terre
Panais caramélisé ou purée de panais

R

Crêpes aux pommes à la farine complète

R

(potage ou dips de légumes)

Pâtes complètes
Bolognaise maison
OU
Lasagne maison

R

Cake à la carotte

R

(potage ou dips de légumes)

Crêpes (de la veille) salées

R

Pizza aux pommes

R

(potage ou dips de légumes)

Boulghour de riz complet façon risotto
Légumes de saison
Viande, poisson ou alternative végé.

R

Bodding aux fruits secs

R

(potage ou dips de légumes)

Courge (butternut) farcie
Quinoa

R

Brochette de fruits de saison au chocolat

R

(potage ou dips de légumes)

Waterzooi de poulet

R