

# MENUS HIVER

## 5 JOURS DE MENUS EQUILIBRES

**l**

Crudités de saison  
Gratin pomme de  
terre endives

Soupe minestrone  
Fruit de saison

**m**

Lasagnes épinards  
saumon  
Fruit de saison

Soupe Potimarron  
Cake salé  
Fruit de saison

**me**

Buddha bowl  
(féculents, légumes  
cuits, légumes crus,  
sauce)

Soupe de lentilles  
corail et carottes  
Laitage  
Fruit de saison

**j**

Radis  
Riz aux légumes  
Pomme cuite

Soupe de poireaux  
Quiche au thon  
Fruit de saison

**v**

Poêlée de légumes  
Pommes de terre  
Fruit de saison

Frittata  
Salade verte  
Compote

# MENUS HIVER

## 5 JOURS DE MENUS EQUILIBRES

**l**

Endives au bleu et noix  
Risotto champignon  
carottes

Burger végétarien  
Frites de patate  
douce

**m**

Crumble de  
potimarron et  
cabillaud  
Fruit de saison

Velouté de lentilles  
corail  
Crudités de saison

**me**

Purée de patate  
douce Poulet rôti  
Fruit de saison

Beignets de choux-  
fleur  
Crudités de saison

**j**

Crudités de saison  
Chili con carne

Galettes de sarrasin  
aux brocolis  
Fruit de saison

**v**

Riz cantonnais  
Fruit de saison

One Pot Pasta aux  
légumes  
Crudités de saison

# MENUS ETE

## 5 JOURS DE MENUS EQUILIBRES

**l**

Buddha Bowl  
Fruit de saison

Rouleaux de  
printemps crevettes  
Tarte aux fruits

**m**

Légumes rôtis  
Frites de patate douce  
Fruit de saison

Salade niçoise  
Salade de fruits

**me**

Taboulé  
Houmous

Salade de pomme de  
terre et crudités  
oeuf dur  
Fruits rôtis

**j**

Aubergines farcies  
Riz complet  
Fruit de saison

Salade de crudités  
Bruschetta

**v**

Crudités  
Nouilles chinoises aux  
poivrons et crevettes

Wrap aux crudités  
Compote

# MENUS ETE

## 5 JOURS DE MENUS EQUILIBRES

**l**

Biryani au poisson  
Fruit de saison

Salade de crudités  
Falafel  
Sauce Tahine

**m**

Pizza végétarienne  
Salade verte

Tzatziki et tomates  
farciées au thon  
Pain pita  
Salade fruits

**me**

Couscous végétarien  
Fruit de saison

Quesadillas au  
poulet et poivrons  
Guacamole

**j**

Croque-saumon  
Salade jeunes pousses

Salade de lentilles  
vertes  
Poêlée de légumes

**v**

Courgette farcies  
au riz  
Cruautés

Salade grecque  
Compote de fruits