

LUNDI

SALADE DE CRUDITÉS (TOMATES, CONCOMBES, CAROTTES) VINAIGRETTE CITRON

PILON DE POULET ROTI
QUINOA
LÉGUMES DE SAISON

FRUIT DU JOUR

31

MARDI

SALADE CÉSAR

BOEUF AUX CAROTTES
RIZ COMPLET

YAOURT

1

MERCREDI

SALADE DE BETTERAVES ET FETA
COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES

SALADE DE FRUITS

2

JEUDI

SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE BALSAMIQUE

SPAGHETTI BOLOGNAISES

FROMAGE

3

VENDREDI

SALADE DE CHOUX ROUGES
FILET DE POISSON AU FOUR, SAUCE CITRONNÉE
MOUSSELINE DE POMMES DE TERRES ET CAROTTES

FRUIT DU JOUR

4

SALADE DE LAITUE CROQUANTE
CUISSÉ DE POULET AU MIEL ET CURCUMA
POMMES DE TERRES ROTIES AU ROMARIN
BROCCOLIS

FRUIT DU JOUR

7

BATONNETS DE CONCOMBRES ET CAROTTES
BOULETTES DE BOEUF MAISON, SAUCE TOMATE BASILIC
QUINOA

FROMAGE

8

SALADE DE TOMATES, MAÏS, OLIVE DE KALAMATA ET CRÈME DE BALSAMIQUE
RIZ CANTONNAIS À LA DINDE FUMÉE

FRUIT DU JOUR

9

SALADE DE LENTILLES, POIVRONS ET FINES HERBES

RIGATONI ALFREDO
BROCOLIS

YAOURT

10

CAROTTES RAPÉES, VINAIGRETTE BALSAMIQUE
GOUJONETTE DE SOLE PANÉ, SAUCE TARTARE
GRATIN DAUPHINOIS
JARDINIÈRE DE LÉGUMES

FRUIT DU JOUR

11

SALADE DE CONCOMBRES, MELON, FETA

FILET DE POULET PANÉ
POMMES DE TERRES ROTIES AU ROMARIN
HARICOTS VERTS

YAOURT

14

BATONNETS DE POIVRON ET CAROTTE

CHILI CON CARNE
RIZ COMPLET

SALADE DE FRUITS

15

SALADE DE LÉGUMINEUSES
GRATIN DE POMMES DE TERRES, PATATES DOUCES ET DINDE FUMÉE

FROMAGE

16

SALADE DE LENTILLES
PENNE AUX LÉGUMES
BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON

17

PÂQUES

18

PÂQUES

21

MACÉDOINE DE LÉGUMES

HACHIS PARMENTIER DE BOEUF

FRUIT DU JOUR

22

SALADE DE TOMATES ET MOZZARELLA

CURRY DE LÉGUMES
RIZ BASMATI

YAOURT

23

SALADE DE POIS CHICHES AUX FINES HERBES

MACARONI AU FROMAGE
JARDINIÈRE DE LÉGUMES

SALADE DE FRUITS

24

SALADE DE BETTERAVES ET FETA
DÉS DE SAUMON, SAUCE PROVENCALE
MOUSSELINE DE POMMES DE TERRE

FROMAGE

25

SALADE DE CELERI ET POMMES
VINAIGRETTE BALSAMIQUE

POULET TIKKA MASSALA
RIZ COMPLET

FRUIT DU JOUR

28

SALADE DE CRUDITÉS (TOMATES, CONCOMBRES, CAROTTES), VINAIGRETTE CITRON

BOULETTES DE BOEUF MAISON, SAUCE TOMATE BASILIC
SPAGHETTI

FROMAGE

29

SALADE CÉSAR

WRAP AU POULET ET LÉGUMES
POMMES DE TERRES ROTIES AU ROMARIN

FRUIT DU JOUR

30



MONDAY

RAW VEGETABLE SALAD (TOMATOES, CUCUMBERS, CARROTS) WITH LEMON VINAIGRETTE
ROAST CHICKEN DRUMSTICK
QUINOA
SEASONAL VEGETABLES
FRUIT OF THE DAY **31**

TUESDAY

CÉSAR SALAD
BEEF WITH CARROTS
BROWN RICE
YOGHURT

1

WEDNESDAY

BEEF AND FETA SALAD
VEGETARIAN COUSCOUS WITH VEGETABLES
FRUIT SALAD

2

THURSDAY

TOMATO SALAD WITH BALSAMIC VINAIGRETTE
SPAGHETTI BOLOGNESE
CHEESE

3

FRIDAY

RED CABBAGE SALAD
BAKED FISH FILLET WITH LEMON SAUCE
POTATO AND CARROT MOUSSELINE
FRUIT OF THE DAY

4

CRISP LETTUCE SALAD
CHICKEN THIGH WITH HONEY AND TURMERIC
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY
BROCCOLI
FRUIT OF THE DAY **7**

CUCUMBER AND CARROT STICKS
HOMEMADE BEEF MEATBALLS, TOMATO BASIL SAUCE
QUINOA
CHEESE

8

TOMATO, CORN, KALAMATA OLIVE AND BALSAMIC CREAM SALAD
CANTONESE RICE WITH SMOKED TURKEY
FRUIT OF THE DAY **9**

9

LENTIL, BELL PEPPER AND HERB SALAD
RIGATONI ALFREDO
BROCOLIS
YOGHURT
FRUIT OF THE DAY **10**

10

GRATED CARROTS, BALSAMIC VINAIGRETTE
BREADED SOLE GOUJONETTE, TARTAR SAUCE
GRATIN DAUPHINOIS
VEGETABLE JARDINIÈRE
FRUIT OF THE DAY **11**

11

CUCUMBER, MELON AND FETA SALAD
BREADED CHICKEN FILLET
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY
GREEN BEANS
YOGHURT
FRUIT OF THE DAY **14**

14

BELL PEPPER AND CARROT STICKS
CHILI CON CARNE
BROWN RICE
FRUIT SALAD

15

LEGUME SALAD
POTATO, SWEET POTATO AND SMOKED TURKEY GRATIN
CHEESE

16

LENTIL SALAD
PENNE WITH VEGETABLES
HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE
FRUIT OF THE DAY **17**

17

EASTER

18

EASTER

21

VEGETABLE MACÉDOINE
SHEPHERD'S PIE OF BEEF
FRUIT OF THE DAY

22

TOMATO AND MOZZARELLA SALAD
VEGETABLE CURRY
BASMATI RICE
YOGHURT

23

CHICKPEA SALAD WITH FINE HERBS
MACARONI AND CHEESE
VEGETABLE JARDINIÈRE
FRUIT SALAD

24

BEEF AND FETA SALAD
DICED SALMON, PROVENCAL SAUCE
POTATO MOUSSELINE
CHEESE

25

CELERY AND APPLE SALAD
BALSAMIC VINAIGRETTE
CHICKEN TIKKA MASSALA
BROWN RICE
FRUIT OF THE DAY **28**

28

RAW VEGETABLE SALAD (TOMATOES, CUCUMBERS, CARROTS), LEMON VINAIGRETTE
HOMEMADE BEEF MEATBALLS, TOMATO BASIL SAUCE
SPAGHETTI

29

CAESAR SALAD
CHICKEN AND VEGETABLE WRAP
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY
FRUIT OF THE DAY

30

