



# MENU PRIMAIRE - 2021-2022



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

Semaine	SOUPE	METS PRINCIPAUX	FÉCULENTS	LÉGUMES	DESSERTS
Semaine 1 30 août, 4 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 31 janvier, 14 mars, 18 avril, 23 mai	Soupe poulet & quinoa	Macaroni chinois au bœuf	—	Brocoli	Lait glacé-Fruit-Yogourt
	Potage de carottes	Croque-au-thon	Riz pilaf	Maïs & poivrons	Croustillant aux petits fruits-Fruit-Jell'O
	Soupe tomates et vermicelles	Burritos aux haricots rouges	Pommes de terre sautées	Pois verts	Riz au lait chocolaté-Fruit-Yogourt
	Crème de brocoli	Poulet souvlaki	Purée de pommes de terre & chou-fleur	Haricots verts	Tarte Graham aux pêches-Fruit-Yogourt
	Soupe aux légumes & riz	Bœuf aux légumes	—	Choux de Bruxelles	Gâteau aux bananes-Fruit-Yogourt
Semaine 2 6 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 20 décembre, 7 février, 21 mars, 25 avril, 30 mai	Soupe bœuf & coquilles	Porc aux légumes & pois chiches	Couscous aux fines herbes	Chou-fleur	Pouding-Fruit-Yogourt
	Crème de céleri	Wrap au poulet	Quartiers de pommes de terre au four	Brocoli	Parfait aux fraises-Fruit-Yogourt
	Soupe aux légumes	Tortellinis au fromage/sauce Primavera	Riz citronné	Carottes & courgettes	Brownies-Fruit-Yogourt
	Soupe poulet & riz	Jambon à l'éradle	Pommes de terre nature	Navet & céleri	Jell'O-Compote de fruits-Yogourt
	Crème de tomates	Émincé de volaille/sauce dijonnaise	Vermicelles de riz	Sauté de légumes	Gâteau aux carottes & betteraves-Fruit-Yogourt
Semaine 3 13 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 10 janvier, 14 février, 28 mars, 2 mai, 6 juin	Crème de poulet	Sous-marin au jambon	Riz basmati	Brocoli	Mousse au chocolat-Fruit-Yogourt
	Soupe bœuf & riz	Coquilles au fromage	Pommes de terre nature	Macédoine	Gâteau renversé aux fraises-Fruit-Yogourt
	Crème de légumes	Pain de dinde/sauce tomates	Quinoa & zeste de citron	Carottes en julienne	Lait glacé-Fruit-Yogourt
	Soupe tomates & étoiles	Quiche au jambon	Falafels sur pita & sauce au yogourt	Jardinière de légumes	Carré aux céréales-Fruit-Yogourt
	Soupe poulet & orge	Tofu Général Tao	Gratin de légumes au thon	Haricots	Gâteau au Jell'O-Fruit-Yogourt
Semaine 4 20 septembre, 25 octobre, 29 novembre, 17 janvier, 21 février, 4 avril, 9 mai, 13 juin	Soupe légumes & vermicelles	Pépites de morue/sauce à l'aneth	Riz pilaf	Pois verts	Parfait aux fraises-Fruit-Jell'O
	Crème de tomates	Croissant à la salade aux œufs	Tortillas	Brocoli	Carré étagé aux biscuits Graham-Fruit-Yogourt
	Soupe bœuf & quinoa	Chili aux légumineuses	Pommes de terre en purée	Jardinière de légumes	Gâteau rouge velours-Fruit-Yogourt
	Soupe aux lentilles	Fricassée de dinde	Vermicelles de riz	Haricots verts & poivrons rouges	Tarte au citron-Fruit-Yogourt
	Potage à la courge butternut	Cannellonis aux épinards	Nouilles aux œufs	Chou-fleur	Tapioca-Fruit-Yogourt
Semaine 5 27 septembre, 1er novembre, 6 décembre, 24 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai, 20 juin	Soupe wonton	Riz au poulet & légumes	Couscous	Navet & céleri	Jell'O-Fruit-Yogourt
	Crème de champignons	Frittata aux 2 poivrons	Pommes de terre rôties aux herbes & ail	Brocoli	Tapioca-Fruit-Yogourt
	Soupe légumes & orge	Spaghetti sauce à la viande	Pommes de terre sautées	Haricots verts	Tarte à la mousse au chocolat-Fruit-Yogourt
	Crème de poulet	Saucisses au cheddar	—	Carottes & courgettes	Pouding chômeur-Fruit-Yogourt
	Soupe minestrone	Riz au poulet & légumes	—	Jardinière de légumes	Lait glacé-Fruit-Yogourt