



**MENU SEMANAL
ELÉMENTAIRE**

	03-juin	04-juin	05-juin	06-juin	07-juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

Goûter du matin	Pão de queijo Fruit: Pastèque	Petit pain avec du beurre Fruit: Papaye	Muffin banane avec cannelle et noisettes Fruit: Pomme	Sfiha à la viande et sfiha végétarienne Clementine	Fruit: Mais soufflé Fruit: Banane
------------------------	----------------------------------	--	---	--	---

DÉJEUNER	Entrée	couscous pauliste: Farine de maïs, tomate, petits pois, œuf, carotte et oignon	Mélange de pois chiches, tomate, brocolis, poivrons et oignon	Quiche au poireaux et fromage	Salade de chou rouge, brocoli, tomate cerise, carotte, ciboulette et vinaigre balsamique	Salada de lentille
	Salade	Laitue nature et coustillante Sauce aux oignons et sauce soja	Salade Julienne : Laitue iceberg, chou palmiste, carotte, tomate cerise, patate croquant, oignon rouge avec sauce miel et moutarde	Laitue coustillante et mimosa Carotte poêlées Sauce aux herbres	Laitue violette et mimosa Sunomono de concombre Sauce aux oignons rouge	Roquette et laitue coustillante Picles de courgettes et tomates cerises
	Plat Principal	Strogonoff au boeuf	Assiette de boeuf épices avec carotte, tomate et oignons	Kafta de boeuf avec sauce yaourt et menthe	Boeuf à la sauce à la bière noire	Vieille de grillé avec saucisses aux oignons
		Cuisse et pilon rôtis		Poisson à la sauce pesto	Galinhada (ragout de poulet)	
	Plat Végétarien	Strogonoff végétarien de viande de jacquier	Assiette de végétaux et tofu	Kafta végétarien avec sauce aux yaourt et à la menthe	Gratin de chou-fleur avec boulette de légumineuses farcies	Légumes, champignons e fromage coalho grillé
	Accompagnements	Riz blanc, haricots carioca et brocoli cuit à la vapeur	Riz blanc, riz intégral, haricots noirs, farofa d'œuf avec ciboulette et banane plantain	Riz blanc, mjadra (riz et lentille), homus et purée de courge japonais	Riz blanc, haricots noirs, farofa d'oignons croquant	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et patates douce rôti avec romarin
Dessert	Ananas	Canjica	Gâteau au chocolat	Melon	Pastèque	

Gûter de l'après-midi	Açaí avec granola Fruit: Banane Suco: Pommes de cajou	Croque monsieur et option végétarienne Fruit: Clementine Smoothie à l'avocat	Petit pain au carotte avec beurre Fruit: Orange Jus: Goyave	Dindim de noix de coco et peta (biscuit salée) Fruit: Pomme Jus: Mangue	Toasts marguerite Fruit: Papaya Jus: Fruit de la passion
------------------------------	---	--	---	---	--



MENU SEMANAL

ELÉMENTAIRE

		10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Goûter du matin		Biscuit salée Fruit: Banane	Brioche à la betterave avec gelée de fruits Fruit: Pastèque	Bâton de fromage Fruit: Clementine	Pain au maïs avec beurre Fruit: Pomme	Gâteau à la vanille et aux fruits Fruit: Papaya
DÉJEUNER	Entrée	Polenta gratinée	Salade aux légumes, blé et petits pois	Collation avec guacamole	Ceviche à la mangue avec gingembre et croquante aux pois chiche	Caponata d'aubergine
	Salade	Laitue coustillante, cresson de fontaine et vinaigrette à la pomme et céleri 	Leitue rouge et mimosa Betterave cuite Sauce aux oignons rouges 	Blette et roquette Salade froide avec chou blanc, tomate e ciboulette. 	Laitue mimosa, laitue rouge et chicorée 	Laitue iceberg, roquette, tomate cerise et brocoli 
	Plat Principal	Bœuf	Poulet à la parmesane	Roulade de bœuf	Pot au feu de porc	Lasagne à la bolognaise
		Poulet à la sauce béchamel et gratin de poireaux		Poulet en sauce	Appât de poulet	
	Plat Végétarian	Chayotes farcies aux crème de fromage et boulettes à la lentille	Aubergine à la parmesane	Gnocchis au courge japonais avec sauce à la sauge et au vin blanc, champignons et châtaignes sautés	Omelette à la marguerite	Lasagne à la courgette
	Accompagnements	Riz blanc, riz intégral, haricots noirs et quiabo braisé avec ail	Spaghetti à l'ail et à l'huile d'olive, riz blanc, riz intégral et haricots carioca	Riz blanc, riz intégral, haricots blancs et maïs poêlée	Riz blanc, riz intégral, haricots noirs et inhame poêlée	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et légumes
	Dessert	Mélange de fruits	Gâteau au churros	Dessert au raisin	Pastèque	Melon
Gûter de l'après-midi		Pão de queijo Fruit: Ananas Jus: Chou et citron	Yaourt à la noix de coco avec chia Fruit: Melon Jus: Raisin	Tapioca avec fromage, tomate et origan Fruit: Mangue Jus: Pomme de cajou	Muffin vanille et pépites de chocolat Fruit: Clementine Jus: Fuit de la passion	Couscous avec œuf et fromage Fruit: Orange Jus: Goyave



**MENU SEMANAL
ELEMENTAIRE**

	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

Goûter du matin	Biscuit à la crème Fruit: Raisin	Croque monsieur et option végétarienne Fruit: Pomme	Biscuit au chocolat Fruit: Papaya	Muffin carotte Fruit: Pastèque	Pão de queijo Fruit: Clementine
------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

DÉJEUNER	Entrée	Salade tiède de légumes et de blé	Feuilleté aux épinards et crème de ricotta	Kibe à la courge	Suflet aux chayotes	Tartare de banane plantain
	Salade	Laitue croustillante, cresson et pickles de maxixe. Salade de tomates Vinaigrette au yaourt et à la menthe	Laitue mimosa et roquette. Salade de chou-fleur, petits pois et carottes. Sauce mayonnaise à l'avocat	Laitue iceberg Salade de carottes râpées, tomates et ciboulette Vinaigrette au citron	Salade de roquette, laitue rouge, ciboulette et betterave Vinaigrette orange au miel et moutarde	Salade verte avec salade de chou
	Plat Principal	Filet mignon de porc avec sauce au beurre et aux herbes fraîches	Penne à la sauce béchamel avec dés de poulet et brocoli	Steak roulé (carotte et bacon)	Poulet cordon bleu	Feijoada
		Assiette de poulet épices au safran, tomate et oignon		Fricassé de poulet	Yakissoba au bœuf	
	Plat Végétarien	Champignons farcis à la crème de ricotta, crème aux fromages et épinards	Penne à la sauce végétarienne blanche avec dés de fromage blanc et brocoli	Fricassée végétarienne à la viande de jacquier et légumineuses	Omelette marguerite	Feijoada végétarienne avec tofu et petits pois
	Accompagnements	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et courge japonais rôti	Riz, haricots noirs Légumes braisés : Carottes, chou rouge et courge	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et bâtonnets de pommes de terre	Riz blanc, riz intégral, haricots blancs et mousseline de manioc	Riz et farofa au chou poêlé
Dessert	Melon	Banofe	Riz sucré	Ananas	Fruits rouges	

Gûter de l'après-midi	Petit pain au beurre Fruit : Pastèque Jus : Smoothie pomme, banane et fraise	Muffin de maïs Fruit: Ananas Jus: Pastèque et menthe	Crêpe à la banane Fruit : Banane Jus : Limonade	Pain à pizza et pain à pizza végétarien Fruit: orange Jus:L'eau de noix de coco	Dindim aux chocolat et biscuits salée Fruit: Pomme Jus: Raisin
------------------------------	--	--	--	---	--



MENU SEMANAL ELÉMENTAIRE					
	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

Goûter du matin	Gâteau banane et pépites de chocolat Fruit : Clementine	Pain sucré au beurre Fruit : Pomme	Biscuit au fromage Fruit: Raisin	Roulé au fromage Fruit : Melon	Muffin au chocolate Fruta: Mamão
------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

DÉJEUNER	Entrée	Patates sucrées rôties au romarin	Pain à l'ail et à la pâte d'herbes gratiné	Salade de légumineuses	Collation assaisonné de cumin et coloré à la pâte de pois chiches	Vinaigrette au tomate
	Salade	Laitue violette et mimosa Betterave cuite. Sauce à l'oignon rouge. 🍃	Laitue iceberg et nature Salade de concombre avec tomate, oignon et citron 🍃	Laitue croustillante et moutarde Salade de chou blanc avec tomates et ciboulette 🍃	Blettes et laitue croustillante. Brocoli Sauce oignon et sauce soja 🍃	Laitue croustillante, cresson Sauce aux oignons rouges 🍃
	Plat Principal	Côtes de porc à la sauce barbecue maison	Spaghetti bolognaise	Pot au feu de bœuf	Filet Mignon à la parmesane	Jarret de porc rôti, sauce au miel et à l'orange
		Dés de poulet aux poivrons, oignons, petits pois à la sauce soja		Riz moelleux aux saucisses de poulet	Poisson à la sauce aux câpres	
	Plat Végétarian	Viande de jacquier avec légumes, poivrons, oignons, petits pois à la sauce soja	Spaghetti aux légumes avec boulettes de lentilles, fromage et herbes	Riz moelleux végétarien avec tomates, petits pois, brocoli et fromage	Courges farcies au crème de ricotta et champignons	Oeufs façon ranch, riz blanc, tutu de haricots et farofa
	Accompagnements	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et courge sauté	Riz, haricots noirs, haricots verts et carottes	Riz blanc, haricots carioca et banane plantain rôti	Riz blanc, haricots noirs et farofa d'oignons croustillants	Riz blanc, tutu de haricots et farofa au panko et bacon
Dessert	Pastèque	Palha italiana	Gélatine	Ananas et mangue	Pomme	

Gûter de l'après-midi	Açaí avec granola Fruit: Mangue Jus: Pomme de cajou	Biscuit à la crème Fruit: Melon Jus: Goyave	Tapioca au fromage Fruit: Banane Jus: Fraises et papaya	Gâteau à la pomme et à la cannelle Fruit: Clementine Suco: Uva	Pão avec requeijão Fruit: Pastèque Jus: Chocolat chaud
 FEUILLES BIOLOGIQUES					