



MENU SEMANAL					
MATERNELLE					
	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	Maïs 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 americaine, 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 cocombre Sauce aux oignons rouge	Roquette et laitue coustillante Picles de courgettes et tomates cerises
	Plat Principal	Pilon d'aile	Assiette de boeuf épices avec carotte, tomate et oignons	Poisson grillé	Galinhada (ragout de poulet)	Viande grillé avec saucisses aux oignons
	Plat Végétarian	Strogonoff végétarian de viande de jacquier	Assiette de végétaux et tofu	Kafta végétarien avec sauve 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	Poire	Mélange de fruits	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
------------------------------	---	--	---	---	--



CARDÁPIO SEMANAL					
MATERNELLE					
	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 🌿	Laitue 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 americaine, roquette, tomate cerise et brocoli 🌿
	Plat Principal	Bœuf	Poulet à la parmesane	Roulade de bœuf	Appât de poulet	Lasagne à la bolognaise
	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	Frits jaunes	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 Clementine Jus: Fuit de la passion	Couscous avec œuf et fromage Fruit: Orange Jus: Goyave



CARDÁPIO SEMANAL					
MATERNELLE					
	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 américaine 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	Assiette de poulet épices au safran, tomate et oignon	Boeuf hachée aux légumes	Steak roulé (carotte et bacon)	Poulet cordon bleu	Feijoada
	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 poêlée
	Dessert	Melon	Mangue	Salade de fruits	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
------------------------------	--	--	---	---	--



CARDÁPIO SEMANAL					
MATERNELLE					
	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	Collaton 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	Dés de poulet aux poivrons, oignons, petits pois à la sauce soja	Spaghetti bolognaise	Pot au feu de bœuf	Filet Mignon à la parmesane	Jarret de porc rôti, sauce au miel et à l'orange
	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 gluant 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	Mélange de fruits	Poire	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					