

Menu

Menu des Poupons 2024-2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Petit Déjeuner	Fromage blanc	Riz aux dattes	Yaourt + Oat	Labneh + Markouk	Kiri + pain de mie
1ère Semaine	Kafta aux pommes de terre (kafta-oignons-pommes de terre-tomates-pate de tomate-huile-bâtonnets de cannelle) + Riz	Siyedieh (filets de poissons-huile-oignons-aïls-riz basmati-bouquet garni)	Grissé aux poulets (blé décortiqué-poulet-oignons-huile-bouquet garni)	Mouloukhyé (viande-oignons-aïls-coriandre-bâtonnets de cannelle-vinaigre-citron-mouloukhiye)	Moujadara (lentilles-riz-oignons-huile d'olive) + Salade
2ème Semaine	Petits Pois (viande-oignons-aïls-huile-petits pois-carottes-tomates-pate de tomate-bâtonnets de cannelle) + Riz	Ragout de poissons (filets de poissons-bouquet garni-oignons-aïls-huile-pommes de terre-carottes-riz-pate tomate-persil-carottes-chou-fleur) + Riz	Riz aux poulets aux carry (poulet-viande-riz-carry-oignons-huile-bouquet garni)	Kébbé labniyé (Kébbé-yaourt-riz-aïls-huile d'olive-amidon (fécule de maïs)-menthe séchée)	Soupe lentille (lentilles-concassées-riz-oignons-aïls-huile d'olive) + Pain croustillant
3ème Semaine	Epinards (viande-oignons-aïls-coriandre-jus de citron-épinards) + Riz	Spaghetti au poissons (filets de poissons-oignons-pate tomate-huile-poivron-spaghetti(pates bouillies)-bouquet garni)	Soupe aux poulets (poulet-bouquet garni-oignons-aïls-courgettes-carotte-haricots verts-pommes de terre-tomates-pate de tomate-poivron-riz-huile)	Courgettes (riz-oignons-aïls-menthe séchée-courgettes-viande-pate de tomate-tomates-huile-bâtonnets de cannelle)	Printanière aux légumes (riz-artichauts-haricots verts-oignons-aïls-pomme de terre-carottes-petits pois-pate de tomate-huile)
4ème Semaine	Coquillettes à la viande (viande-oignons-pate de tomate-basilic séché-bâtonnet de cannelle-huile-pate bouillies)	Paella (filets de poissons-riz-petits pois-carottes-poivrons-aïls-oignons-huile-curcuma-bouquet garni)	Poulets aux pommes de terre + Riz	Artichauts (pommes de terre-artichauts-viande-oignons-aïls-coriandre-bâtonnets de cannelle-huile) + Riz	Blé concassé aux tomates (boulgour-tomate-huile d'olive-oignons-aïls-pate de tomate)
Dessert	Cocktail fruits	Peanut butter + Banane	Riz au lait	Cocktail fruits	Dates à l'avoine