



MENU DES POUPPONS

2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
PETIT DÉJEUNER	Fruits écrasés + Blédina	Pommes de terre + Carottes	Pain de mie + labneh	Oat +raisins secs + Yaourt + Banane	Riz aux dattes
SEMAINE 1	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-ails-riz basmati-bouquet garni)	Hrissé aux poulets (blé décortiqué-poulet-oignons-huile-bouquet garni)	Purée de courgettes + pomme de terre (Purée de courgettes-pommes de terre-eau de cuisson-huile)	Moujadara (lentilles-riz-oignons-huile d'olive) + Salade
SEMAINE 2	Petits Pois (viande-oignons-ails-huile-petits pois-carottes-tomates-pate de tomate-bâtonnets de cannelle) + Riz	Rizollo au thon mais (Risotto au thon et mais avec petits légumes)	Purée brocoli aux poulets (Purée de brocolis-pommes de terre-poulet-huile)	Kébbé labniyé (Kébbé-yaourt-riz-ails-huile d'olive-amidon (féculé de maïs)-menthe séchée)	Soupe lentille (lentilles-concassées-riz-oignons-ails-huile d'olive) + Pain croustillant
SEMAINE 3	Epinards (viande-oignons-ails-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-ails-courgettes-carotte-haricots verts-pommes de terre-tomates-pate de tomate-poivron-riz-huile)	Courgettes (riz-oignons-ails-menthe séchée-courgettes-viande-pate de tomate-tomates-huile-bâtonnets de cannelle)	Richta (Richta aux pâtes maison avec sauce-huile)
SEMAINE 4	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-ails-oignons-huile-curcuma-bouquet garni)	Poulets aux pommes de terre + Riz (Poulet-pommes de terre-riz -huile)	Purée de légumes + veau(Purée de légumes variés-veau cuit mixé-huile)	Blé concassé aux tomates (boulgour-tomate-huile d'olive-oignons-ails-pate de tomate)
DESSERT	Meghle aux dattes	Salade de fruits	Avocats + Bananes	Pain de mie+peanut ou almond butter	Salade de fruits

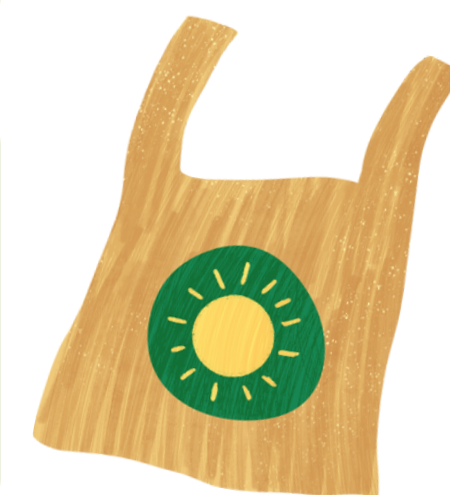




MENU DES BAMBINS

2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
PETIT DÉJEUNER	Fruits écrasés + Blédina	Pommes de terre + Carottes	Pain de mie + labneh	Oat +raisins secs + Yaourt + Banane	Riz aux dattes
SEMAINE 1	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-ails-riz basmati-bouquet garni)	Hrissé aux poulets (blé décortiqué-poulet-oignons-huile-bouquet garni)	Purée de courgettes + pomme de terre (Purée de courgettes-pommes de terre-eau de cuisson-huile)	Moujadara (lentilles-riz-oignons-huile d'olive) + Salade
SEMAINE 2	Petits Pois (viande-oignons-ails-huile-petits pois-carottes-tomates-pate de tomate-bâtonnets de cannelle) + Riz	Rizollo au thon mais (Risotto au thon et mais avec petits légumes)	Purée brocoli aux poulets (Purée de brocolis-pommes de terre-poulet-huile)	Kébbé labniyé (Kébbé-yaourt-riz-ails-huile d'olive-amidon (féculé de maïs)-menthe séchée)	Soupe lentille (lentilles-concassées-riz-oignons-ails-huile d'olive) + Pain croustillant
SEMAINE 3	Epinards (viande-oignons-ails-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-ails-courgettes-carotte-haricots verts-pommes de terre-tomates-pate de tomate-poivron-riz-huile)	Courgettes (riz-oignons-ails-menthe séchée-courgettes-viande-pate de tomate-tomates-huile-bâtonnets de cannelle)	Richta (Richta aux pâtes maison avec sauce-huile)
SEMAINE 4	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-ails-oignons-huile-curcuma-bouquet garni)	Poulets aux pommes de terre + Riz (Poulet-pommes de terre-riz -huile)	Purée de légumes + veau(Purée de légumes variés-veau cuit mixé-huile)	Blé concassé aux tomates (boulgour-tomate-huile d'olive-oignons-ails-pate de tomate)
DESSERT	Salade de fruits	Meghle aux dattes	Fruits	Oat +raisins secs + Yaourt + Banane	Riz aux dattes





MENU DE LA TPS

2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER	Fromage blanc + concombre	Tartine labneh	Labneh + olive	Tartine Zaatar	Mankouchi
SEMAINE 1	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-ails-riz basmati-bouquet garni)	Hrissé aux poulets (blé décortiqué-poulet-oignons-huile-bouquet garni)	Purée de courgettes + pomme de terre (Purée de courgettes-pommes de terre-eau de cuisson-huile)	Moujadara (lentilles-riz-oignons-huile d'olive) + Salade
SEMAINE 2	Petits Pois (viande-oignons-ails-huile-petits pois-carottes-tomates-pate de tomate-bâtonnets de cannelle) + Riz	Rizollo au thon mais (Risotto au thon et maïs avec petits légumes)	Purée brocoli aux poulets (Purée de brocolis-pommes de terre-poulet-huile)	Kébbé labniyé (Kébbé-yaourt-riz-ails-huile d'olive-amidon (féculé de maïs)-menthe séchée)	Soupe lentille (lentilles-concassées-riz-oignons-ails-huile d'olive) + Pain croustillant
SEMAINE 3	Epinards (viande-oignons-ails-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-ails-courgettes-carotte-haricots verts-pommes de terre-tomates-pate de tomate-poivron-riz-huile)	Courgettes (riz-oignons-ails-menthe séchée-courgettes-viande-pate de tomate-tomates-huile-bâtonnets de cannelle)	Richta (Richta aux pâtes maison avec sauce-huile)
SEMAINE 4	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-ails-oignons-huile-curcuma-bouquet garni)	Poulets aux pommes de terre + Riz (Poulet-pommes de terre-riz -huile)	Purée de légumes + veau(Purée de légumes variés-veau cuit mixé-huile)	Blé concassé aux tomates (boulgour-tomate-huile d'olive-oignons-ails-pate de tomate)

DESSERT

Yaourt, Fruits, Biscuits

