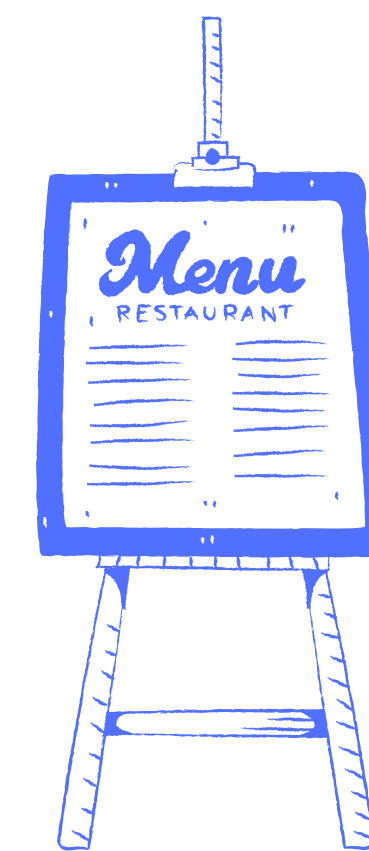




MENU DES POUPPONS

2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
PETIT DÉJEUNER	Patate douce + carottes	Bananes et Avocat écrasé + Quinoa	Labneh + mar2ou2 huile d'olive	Oat + Lait + Banane	Pomme cuite à la cannelle + Blédina
SEMAINE 1	Epinars (viande-oignons-ails-coriandre-jus de citron-épinards) + Riz	Hrissé aux poulets (blé décortiqué-poulet-oignons-huile-bouquet garni)	Spaghetti au poisons (filets de poissons-oignons-pate tomate-huile-poivron-spaghetti(pates bouillies)-bouquet garni)	Kafta Arayes	Makhlouta traditionnelle (pois chiches, lentilles, boulgour et haricots).
SEMAINE 2	Petits Pois (viande-oignons-ails-huile-petits pois-carottes-tomates-pate de tomate-bâtonnets de cannelle) + Riz	Boulgour à la viande et aux légumes (boulgour, viande de bœuf, oignons, carottes, huile d'olive, bouillon, épices douces).	Ragoût de poisson (poisson, oignons, ail, tomates, pâte de tomate, carottes, pommes de terre, huile, coriandre)	Courgettes farcies (quinoa, oignons, ail, menthe séchée, viande hachée, pâte de tomate, tomates, huile d'olive, bâton de cannelle).	Moujadara (lentilles-riz-oignons-huile d'olive)
SEMAINE 3	Coquillettes à la viande (viande-oignons-pate de tomate-basilic séché-bâtonnet de cannelle-huile-pate bouillies)	Houmous à la betterave.	Paella (filets de poissons-riz-petits pois-carottes-poivrons-ails-oignons-huile-curcuma-bouquet garni)	Œufs brouillés moelleux accompagnés de légumes frais sautés (épinards, tomates et champignons).	Richta (Richta aux pâtes maison avec sauce-huile)
SEMAINE 4	Kafta (boulettes de viande hachée) aux pommes de terre.	Courgettes fraîches, lait, farine, fromage râpé, huile et assaisonnement léger, gratinés au four.	Siyedieh (filets de poissons-huile-oignons-ails-riz basmati-bouquet garni)	Rôti de bœuf accompagné de purée de pommes de terre.	Soupe lentille (lentilles-concassées-riz-oignons-ails-huile d'olive) + Carottes
DESSERT	Salade de fruits	Meghle aux dattes	Avocats + Bananes	Pain de mie+peanut butter	Fruits de saison





MENU DE LA GARDERIE

2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
PETIT DÉJEUNER	Fromage blanc + Pain brun + Tomates cerises	Pain de mie céréales + Labneh	Sandwish zaatar + légumes	Tartine labneh + olives	Mankouchi
SEMAINE 1	Quiche aux épinards (pâte brisée, épinards, œufs, lait ou crème, fromage râpé, oignon, huile)	Hrissé aux poulets (blé décortiqué- poulet-oignons- huile-bouquet garni)	Spaghetti au poisons (filets de poissons- oignons-pate tomate- huile-poivron- spaghetti(pates bouillies)-bouquet garni)	Kafta Arayes + houmous	Makhlouta traditionnelle (pois chiches, lentilles, boulgour et haricots).
SEMAINE 2	Petits Pois (viande- oignons-ails-huile- petits pois- carottes-tomates- pate de tomate- bâtonnets de cannelle) + Riz	Boulgour à la viande et aux légumes (boulgour, viande de bœuf, oignons, carottes, huile d'olive, bouillon, épices douces).	Ragoût de poisson (poisson, oignons, ail, tomates, pâte de tomate, carottes, pommes de terre, huile, coriandre)	Courgettes farcies (quinoa, oignons, ail, menthe séchée, viande hachée, pâte de tomate, tomates, huile d'olive, bâton de cannelle).	Moujadara (lentilles-riz- oignons-huile d'olive)
SEMAINE 3	Coquillettes à la viande (viande- oignons-pate de tomate-basilic séché- bâtonnet de cannelle-huile-pate bouillies)	Houmous à la betterave accompagné de crackers.	Paella (filets de poissons-riz-petits pois-carottes- poivrons-ails- oignons-huile- curcuma-bouquet garni)	Œufs brouillés moelleux accompagnés de légumes frais sautés (épinards, tomates et champignons).	Richta (Richta aux pâtes maison avec sauce-huile)
SEMAINE 4	Kafta (boulettes de viande hachée) aux pommes de terre.	Courgettes fraîches, lait, farine, fromage râpé, huile et assaisonnement léger, gratinés au four.	Siyedieh (filets de poissons-huile-oignons- ails-riz basmati-bouquet garni)	Rôti de bœuf accompagné de purée de pommes de terre.	Soupe lentille (lentilles- concassées-riz- oignons-ails-huile d'olive) + Carottes + Pain croustillant
DESSERT	Fruits	Sfoof traditionnel à la mélasse de caroube	Salade de fruits	Yaourt grec	Biscuits aux dattes

