

MENU SUPER ALIMENTS

Un menu avec des protéines variées et suffisantes pour maintenir l'attention toute la journée
 Des fruits et légumes frais et riches en anti-oxydants
 Des accompagnements légers et nutritifs.
 Un apport en calories équilibré.

SEMAINE 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade Jardinière Salade mixte mesclun, Carottes râpées et concombres, Vinaigrette balsamique	Salade ranch Salade mixte avec laitue romaine, Vinaigrette aux mandarines, Echalotes vertes ciselées	Salade de carottes et raisin Carottes râpées, Raisins secs	Salade de concombres Concombres, Vinaigrette ranch crémeuse	Crudités et trempette Carottes, Concombres, Trempette
Chili Con Carne Chili, Riz Pilaf, Tortillas, Crème sure	Macaroni au fromage Macaroni, Sauce au fromage maison, Fromage mozzarella, Fromage cheddar	Le Poulet fumé Chef Jorge Poulet sauce paprika, Légumes taillées, Riz vapeur, Épinards	Cannelloni à la viande Cannelloni à la viande, Sauce tomate, Crème, Mozzarella	Burger Las Olas Pain hamburger, Sauce bolognaise, Mozzarella

SEMAINE 2

Salade de chou Salade de chou rouge et vert, Vinaigrette maison	Salade jardinière Salade mixte mesclun, Julienne de carottes de céleri, Vinaigrette asiatique	Salade improvisée Salade romaine, concombres, Vinaigrette, carottes râpées	Crudités et trempette Carottes, Concombres, tomates raisin, Trempette à l'oignon	Salade colorée Salade mixte, Chou rouge, Carottes râpées, Concombres, Vinaigrette de kiwi
Croquettes de poulet Croquettes de poulet, Miel, Sauce BBQ, Ketchup	Tortellini au fromage Tortellini au fromage, Sauce rosée, Fromage mozzarella	Riz sauté à la chinoise Lanières de bœuf, Légumes sautés, Riz aux œufs	Pain de viande Pain de viande maison, Sauce tomate, Pommes de terre nature, Légumes mixtes	Lasagne traditionnelle Lasagne Las Olas, Mozzarella, Pain à l'ail

SEMAINE 3

Rémoulade de céleri rave	Salade de penne pesto Penne au pesto, Tomates cerise	Salade grecque maison Salade grecque, Vinaigrette au feta, Pois chiches, Concombres, Tomates	Crudités et trempette Carottes, Concombres, Mini maïs, Trempette à l'oignon	Salade de tomates et maïs Chips de tortillas, Tomates et maïs
Mijoté de bœuf à l'oignon Pommes de terre roties, Légumes du moment	Couscous au poulet Couscous aux herbes, Carottes variées, Sauce tartare	Pâté chinois Ketchup	Riz au poulet des Andes Oignons, Poivons et courgettes	Hamburger steak Galette de veau, Sauce brune, Petits pois, Riz pilaf

Les menus sont toujours accompagnés de : pain baguette avec beurre, dessert du pâtissier, boissons en fontaine, lait 2%, fruits entiers.