



OMS Montessori Juillet 2022

Camp d'été - menu végétarien

Collations

Servies avec du lait ou de l'eau

Lundi:

Mardi:

Mercredi:

Jeudi:

Vendredi:

Matin

Céréales avec lait

Raisins et croissant

Pain aux raisins avec fromage à la crème

Muffin et compote de pommes

Pain aux bananes et melons

Après-midi

Compote de pommes et barre de figues

Galette de riz et yogourt

Bretzels et raisins secs

Légumes et trempette

Barre granola et yogourt

Entrées

Servis avec des fruits et du lait ou de l'eau

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Raisins	Ananas	Bananes	Manadarines	Pêches
4 juillet	5 juillet	6 juillet	7 juillet	8 juillet
Pâtes avec sauce Bolognaise au tofu et piments, courgettes et brocolis	Wrap au tofu avec salade Caprese	Pâté Beyond Meat avec haricots verts	Asiette Shawarma végétarienne	Pizza végétarienne et fromage avec salade de tortellinis Grecque
11 juillet	12 juillet	13 juillet	14 juillet	15 juillet
Pâtes avec sauce Alfredo, tofu rôti, piments, courgettes et carottes	Wrap végétarien avec salade de brocoli	Riz frit au tofu avec rouleaux de printemps aux légumes	Burrito Beyond Meat avec maïs Mexicain	Pizza végétarienne et fromage avec salade de légumes Grecque
18 juillet	19 juillet	20 juillet	21 juillet	22 juillet
Macaroni au fromage avec tofu et haricots verts	Hot Dog végété, piments sautés, pain au fromage et salade de patates	Sauté au tofu Kung Pao, brocolis, piments, courgettes et riz	Pâté chinois Beyond Meat avec pois et carottes	Pizza végétarienne et fromage avec salade Mexicaine
25 juillet	26 juillet	27 juillet	28 juillet	29 juillet
Pâtes avec sauce Marinara, tofu, brocolis, chou-fleurs et carottes	Wrap végétarien avec salade jardinière	Chou-fleur pané avec frites, petits pois et maïs	Sauté Beyond Meat au curry avec légumes et riz	Pizza végétarienne et fromage avec salade de macaroni Ranch