



OMS Montessori  
**Septembre 2022**  
 Menu végétarien des Bambins et Casa



**Collations**

Servies avec de l'eau ou du lait

**Matin**

Lundi: Céréales avec du lait  
 Mardi: Scone et yogourt  
 Mercredi: Bagel avec fromage à la crème  
 Jeudi: Muffin et yogourt  
 Vendredi: Barre granola et compote de pommes

**Après-midi**

Pain au maïs et compote de pommes  
 Bananes sèches, graines et raisins secs  
 Biscuits graham et banane  
 Légumes et craquelins lapins  
 Pita et tzatziki

**Entrées**

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Raisins	Ananas	Pommes	Melon miel	Poires
5-Sep	6-Sep	7-Sep	8-Sep	9-Sep
Fête du Travail (L'école est fermée)	Wrap végé et salade du jardin avec balsamique	Pâtes bourguignon Beyond Meat et carottes rôties	Pain végétalien avec purée de pommes de terre et petits pois	Pizza végétarienne avec salade de chou crémeuse
12-Sep	13-Sep	14-Sep	15-Sep	16-Sep
Macaroni au fromage, tofu rôti, brocolis, chou-fleurs et carottes	Wrap au pâté végétarien avec salade de quinoa italienne	Tofu rôti avec patates douces rôties et petits pois	Cacciatore aux haricots noirs avec riz et haricots verts rôtis	Pizza végétarienne avec salade de pâtes Césaré
19-Sep	20-Sep	21-Sep	22-Sep	23-Sep
Pâtes bolognaise végé avec brocolis et chou-fleurs rôtis	Wrap au pâté végétarien avec salade de pommes de terre	Tofu BBQ, courgettes, poivrons et carottes rôtis et riz	Burrito Beyond Meat avec maïs cuit au four mexicain	Pizza végétarienne avec salade Caprese
26-Sep	27-Sep	28-Sep	29-Sep	30-Sep
Pâtes Marinara, tofu rôti et haricots verts	Wrap végétalien et salade asiatique d'edamame et balsamique	Sauté asiatique au tofu, brocolis, courgettes et poivrons	Saucisse végétalienne, légumes-racines rôtis	Pizza végétarienne avec salade de macaroni Ranch
3-Oct	4-Oct	5-Oct	6-Oct	7-Oct
Pâtes Alfredo, tofu rôti, brocolis et chou-fleurs	Wrap végétalien avec salade hachée mexicaine	Tofu BBQ, patates douces rôties, petits pois et carottes	Pâté chinois Beyond Meat avec haricots verts rôtis	Journée pédagogique (L'école est fermée)