



# OMS Montessori Mai 2023

Menu végétarien Bambins et Casa



## Collations

Servies avec de l'eau et/ou du lait

### Matin

### Après-midi

Lundi:

Céréales avec lait

Pain au maïs et compote de pommes

Mardi:

Bagel et fromage à la crème

Barre granola et raisins

Mercredi:

Croissant et yogourt

Bretzels et raisins secs

Jeudi:

Muffin et fromage

Légumes et trempette

Vendredi:

Scone et melons

Tortillas et salsa ouguacamole

## Entrées

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

| Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi   |
|--|---|--|---|--|
| Bananes  | Pommes  | Oranges  | Ananas  | Pêches   |
| 1 mai  | 2 mai   | 3 mai  | 4 mai   | 5 mai  |
| Tofu & épinards, haricots verts aux tomates avec riz vermicelle  | Pâtes bolognaises au tofu avec salade César                             | Galette Beyond Meat BBQ, purée de patates douces et petits pois  | Burrito aux haricots avec maïs cuit au four mexicain                          | Pizza végétarienne avec salade de tortellini grecque |
| 8 mai  | 9 mai   | 10 mai   | 11 mai  | 12 mai   |
| Chili Beyond Meat libanais avec boulgour et pain pita            | Pâtes Alfredo au tofu avec brocolis, chou-fleurs et carottes rôtis      | Wrap shawarma végétarien avec Fattoush                           | Galette Beyond Meat avec purée de patates et pois                             | Pizza végétarienne avec salade de patates            |
| 15 mai   | 16 mai  | 17 mai   | 18 mai  | 19 mai   |
| Riz au tofu au citron avec courgettes, poivrons, pois et oignons | Pâtes Beyond Meat bourguignon et haricots verts                         | Wrap mexicain aux haricots avec salade de maïs                   | Tofu rôti aux herbes, purée de patates douces et légumes racines              | Journée pédagogique<br>L'école est fermée            |
| 22 mai   | 23 mai  | 24 mai   | 25 mai  | 26 mai   |
| Fête de la Reine<br>L'école est fermée                           | Macaroni au fromage et boulettes Beyond Meat avec brocoli et chou-fleur | Wrap de falafel avec salade de lentilles                         | Pain de viande Beyond Meat, quartiers de pommes de terre, petits pois et maïs | Pizza végétarienne avec salade au macaroni           |
| 29 mai   | 30 mai  | 31 mai   | 1 juin  | 2 juin   |
| Kebab Beyond Meat avec légumes rôtis et boulgour                 | Pâtes rosées avec tofu rôti, chou-fleur, carottes et brocoli            | Sous-marin Philly Cheese Steak végétarien avec salade de patates | Tofu BBQ avec riz pilaf et haricots verts                                     | Pizza végétarienne avec salade jardinière            |