



Menu d'Excelsiori

Semaine 1

✓ Potage aux légumes

Oignons, ails, céleris, carottes, courges, navets, tomates, haricots verts, romarin, thym, bouillon, persils

Collation : yogourt aux fruits

Bouillis aux légumes et porc

Oignons, navets, fèves vertes et jaunes, patates, carottes, choux.

Servi avec petits pains

Collation : Compote de pommes et fraises

✓ Salade grecs

Laitue, tomates, concombres, olives, piments, fromage feta, jus de citron, origan séché, servi avec croissants

Collation : Crudités et trempettes.

Fasolia

Cubes de bœufs, ails, oignons, haricots, pâte de tomates, cannelle

Servi avec riz

Collation : Barres tendres aux fruits

Filets de poissons et légumes

Poissons, brocolis, carottes et sauces tartares maison

Servi avec croissants

Collation : Gâteau aux bananes

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 2

✓ Soupe aux lentilles

Lentilles, oignons, huile végétale, riz, sel, poivre, persils, servi avec pains pita

Collation : Raisins secs

Salade de pommes de terre et œufs

Pommes de terre, céleri, œufs, oignons verts, mayonnaise, crème, paprika, cornichons hachés

Collation : Crudités et trempettes

Bœufs aux légumes

Cubes de bœuf, huile d'olive, oignons, crème de tomate, carottes, pommes de terre, céleri, panais, thym et maïs en grains

Collation : Biscuits aux légumes avec fromage

Riz au poulet et légumes

Poulet, riz, fèves jaunes et vertes, brocoli, carotte, céleri

Collation : Yogourt aux fruits

✓ Marlouta

Pois chiche, haricots rouges, lentilles, blés, huile végétale, oignon, bette à carde

Collation : Muffins aux bleuets

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 3

Potage au bacon et pomme de terre

Pommes de terre, oignon, bacon, lait et fromage

Collation : Biscuits aux légumes

Pâté chinois

Pommes de terre, huile d'olive, oignon, bœuf haché, mais et paprika

Collation : Crudités et trempettes

Ragout de boulettes

Bœuf haché, chapelure, cannelle, clous de girofle, oignons, ail

Servi avec légumes variées et purée de pommes de terre

Collation : Yogourt aux fruits

✓ Spaghetti Italien Végétarien

Tomates italiennes, carottes, céleri, courgettes vertes, poivrons, champignons, oignons, ails, bouillon de légumes, pâte de tomates, thym et origan

Collation : Raisins secs

✓ Salade de couscous aux légumes et pois chiches

Couscous, pois chiches, poivron rouge, oignon, huile d'olive, cumin, coriandre, bouillon de poulet

Collation : Muffins maison aux saveurs variées

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 4

✓ Soupe Minestrone

Oignon, poireau, carottes, céleri, bouillon de poulet, chou vert, tomates, haricots blancs, haricots verts, courgette, riz, ail et basilic

Collation : Barres tendres

Ragoût de porc aux champignons

Porc, oignons, carottes, farine, moutarde Dijon, bouillon de poulet, champignons et estragon

Collation : Yogourt aux fruits

✓ Salade de légumineuses, pommes et canneberges

Pois chiches, haricots rouges, pomme verte, concombre anglais, canneberges séchées, oignon vert, huile d'olive, vinaigre de cidre et sirop d'érable

Collation : Crudités et trempettes

Œufs à la coque et légumes

Œufs à la coque, fromage, tomates, concombre et poivrons

Servi avec petits pains

Collation : Compotes de pommes

Macaroni chinois

Macaronis, champignons, céleri, poivrons, oignon, huile, bœuf haché, bouillon de bœuf, sauce soya et sauce Worcestershire

Collation : Muffins maison aux saveurs variées

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 5

✓ *Crème de carottes*

Beurre, oignon, carottes, farine, bouillon de poulet, crème
Servi avec craquelins et fromages

Collation : Pattes d'ours

Crêpes au jambon et épinards

Farine, beurre, lait, jambon et épinards

Collation : Crudités et trempettes

Chili aux bœufs

Bœuf haché, oignons, haricots rouges, pâte de tomate, poudre de chili et fromage

Servi avec croissants

Collation : Yogourt aux fruits

Pâté au poulet

Poulet, crème de poulet, carottes, pois, mais et haricots verts

Collation : Raisins secs

✓ *Jadra*

Lentilles, riz, oignons, sel et poivre

Servi avec pains pita

Collation : Muffins maison aux saveurs variées

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 6

Soupe aux bœufs et légumes

Bouillon de bœuf, cube de bœuf, carottes, pois, patates, oignons, fèves jaunes et fèves vertes

Collation : Barres tendres

Roulés aux œufs

Pains pita, œufs, oignons, laitue
Servi avec tomates et concombres

Collation : Tubes de yogourts

Casserole de poulet et légumes

Poulet, bouillon de poulet, brocoli, patates, carottes, choux et pois verts
Servi avec petits pains

Collation : Biscuits aux légumes

✓ Singapore aux légumes

Vermicelle de riz, céleris, oignons verts, champignons, carottes, piments, sauce soya, sel et poivres

Collation : Compotes de pommes

Salade de thon

Thon, riz, huile d'olive, citron, tomates cerises, maïs, oignon et olives noirs

Collation : Muffins maison aux saveurs variées

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 7

Soupe aux pois

Pois jaune, bacon, jambon, huile d'olive, carottes, poireau, bouillon de poulet, feuille de laurier, sirop d'érable et poivre

Collation : Pattes d'ours

Bazzela

Viande haché, riz, pois, carottes, huile olive, pâte de tomate, oignon, sel et poivre

Collation : Raisins secs

✓ Casserole libanaise

Haricots rouges, patates en cubes, ail, huile, sel et poivre

Servis avec pain pita

Collation : compotes de pommes

Macaroni à la viande

Macaronis, viande haché, sauce tomate, oignons, carottes en dés et fromage

Collation : Biscuits aux légumes

✓ Salade Fattouche

Laitue, persils, tomates, concombres, piments, radis, oignons verts, jus de citron, huile d'olive, menthe, sel et poivre

Servi avec pain pita grillé et houmous

Collation : Muffins maison aux saveurs variées

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis



Menu d'Excelsiori

Semaine 8

✓ Potage au brocoli

Bouillon de poulet, brocoli, oignon, sel et poivre

Collation : Yogourts aux fruits

Fajitas au poulet

Poulet, piments, oignons, fromage, salsa et crème sure

Collation : Raisins secs

Couscous aux légumes et bâtonnets de poisson

Coucou, brocoli, maïs, carottes, oignons vert et poissons

Collation : Biscuits et fromage

✓ Salade de pâtes, d'asperges et de bocconcinis

Pâtes, asperges, bocconcinis, tomates cerises, basilic, balsamique, huile d'olive, ail, sel et poivre

Collation : Barres tendres

✓ Trempettes aux épinards, pain de seigle et crudités

Pain de seigle, crème sure, fromage à la crème, épinard, légumes déshydratés

Servi avec tomates cerises, concombres, carottes et céleri

Collation : Muffins maison aux saveurs variées

Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison.

Les diners sont servis avec du lait et les collations de l'après midi avec du jus de fruits.

Ce menu peut changer sans préavis