



2020/2021



AVEC
TATDIET



**Diététicienne et
Naturopathe**



Nos plats sont préparés tous les jours par notre cuisinier au sein de l'établissement.



Le menu ci-joint et les recettes sont spécialement faits par notre diététicienne et Naturopathe:

Mme Tatiana Ghandour



Le menu est conçu avec une rotation sur 6 semaines. Aucune semaine ne sera sautée lors des vacances scolaires



Les fruits et légumes varient en fonction des saisons



En début d'année les enfants prennent un peu de temps à s'adapter aux nouvelles saveurs.



Certains aliments sont particulièrement utiles pour le développement de la mémoire, de la concentration, et au bon équilibre psychomoteur.



IMS souhaite offrir aux enfants des aliments frais, sains et variés et leur permettre de découvrir des cuisines différentes et donc de s'ouvrir à d'autres cultures.

IVORY MONTESSORI SCHOOL

SARL au capital de 1.000.000 FCFA - RCCM : CI-ABJ-2017-B-02966 - CC : 1716596 N

Cocody Danga - Tél: +(225) 08 13 18 18 -

E-mail : info@ivorymontessorischool.com

Banque : SGCI - N° compte bancaire : 011173203685-91



IMS

SEMAINE 1

2020/2021

TD

AVEC
TATDIET



Diététicienne et
Naturopathe



LUNDI

POULET

Salade
de pomme de terre

ENTRÉE

Nuggets
de poulet et Haricots
verts

PLAT

Fruits

DESSERT

MARDI

INTERNATIONAL
CÔTE D'IVOIRE

Salade
de tomates et
ciboulette

ENTRÉE

Poulet
Attieké

PLAT

Fruits de saison

DESSERT

MERCREDI

BOEUF

Salade
de concombre,
carotte, ciboulette

ENTRÉE

Spaghetti
Bolognaise

PLAT

Fruits

DESSERT

JEUDI

VÉGÉTARIEN

Salade
de pâte, tomate,
persil, olive noir,
ciboulette

ENTRÉE

Galette
de pomme de terre
quinoa, fromage

PLAT

Fruits

DESSERT

VENDREDI

POISSON

Salade de pomme de
terre, carotte, chou
blanc

ENTRÉE

Boulettes de poisson
Riz
aux légumes

PLAT

Gâteau
au yaourt

DESSERT

IMS

SEMAINE 2

2020/2021

TD

AVEC
TATDIET



Diététicienne et
Naturopathe



MARDI

INTERNATIONAL
U.S.A

Salade
de légumes (maïs,
avocat, carotte,
concombre)
ENTRÉE

Mac&cheese (crème
de pois chiche)
PLAT

Pancake
DESSERT

LUNDI

POULET

Salade
de concombre,
tomate, ciboulette,
persil
ENTRÉE

Poulet
Couscous et Haricots
verts
PLAT

Fruits
DESSERT

MERCREDI

BOEUF

Salade
de petits pois,
lentille, ciboulette
ENTRÉE

Pain
de viande à la
provençale
Riz
PLAT

Fruits
DESSERT

JEUDI

VÉGÉTARIEN

Salade
de pâte concombre,
tomate, olive verte,
morceaux de gruyère
ENTRÉE

Quiche
aux légumes
PLAT

Fruits
DESSERT

VENDREDI

POISSON

Salade de pois
chiches, tomate
cerise, concombre,
persil, ciboulette
ENTRÉE

Filet
de poisson
Riz blanc et
Ratatouille
PLAT

Carrot cake
DESSERT

IMS

SEMAINE 3

2020/2021

TD

AVEC
TATDIET



Diététicienne et
Naturopathe



MARDI

INTERNATIONAL
INDE

Samousa aux légumes
ENTRÉE

Poulet tandoori
Riz et Sauce
aux lentilles jaunes
(dhal)
PLAT

Fruit
DESSERT

LUNDI

POULET

Salade
de haricots blancs,
tomate, concombre,
mais, ciboulette,
persil
ENTRÉE

Poulet
Ratatouille
Coquillettes
PLAT

Fruits
DESSERT

MERCREDI

BOEUF

Salade
de haricots verts,
champignons persil,
tomate
ENTRÉE

Boulette
de viande au brocoli
Pommes
de terre au four
PLAT

Fruits
DESSERT

JEUDI

VÉGÉTARIEN

Salade
de quinoa aux
légumes (lentilles,
persil, ciboulette)
ENTRÉE

Haricots
blanc aux légumes et
du riz
PLAT

Fruits
DESSERT

VENDREDI

POISSON

Salade de concombre,
tomate, persil,
ciboulette
ENTRÉE

Filets
de poisson au four
Sauce aux légumes
Attiéké
PLAT

Sablés à la confiture
DESSERT

IMS

SEMAINE 4

2020/2021

TD

AVEC
TATDIET



Diététicienne et
Naturopathe



MARDI

INTERNATIONAL
ASIE

Pastels
aux légumes
ENTRÉE

Nouilles sautées au
bœuf et légume
PLAT

Fruit
DESSERT

LUNDI

POULET

Salade
de crudité (carotte,
concombre, chou
blanc)
ENTRÉE

Riz
cantonais au poulet
PLAT

Fruits
DESSERT

MERCREDI

BOEUF

Salade de pâte,
tomate, ciboulette,
persil, pois chiche
ENTRÉE

Hachis
Parmentier
aux légumes du soleil
PLAT

Fruits
DESSERT

JEUDI

VÉGÉTARIEN

Salade
de crudités (carotte,
mais, concombre,
tomate)
ENTRÉE

Pizza
aux légumes
PLAT

Fruits
DESSERT

VENDREDI

POISSON

Salade
de crudités (carotte,
concombre,
betterave)
ENTRÉE

Brochettes
de poisson
Pâtes
Sauce tomate
PLAT

Muffin à la banane
DESSERT



IMS

SEMAINE 5

2020/2021



AVEC
TATDIET



Diététicienne et
Naturopathe



MARDI

INTERNATIONAL
FRANCE

Soupe
de légumes (carotte,
tomate, pomme de
terre, courgette)
ENTRÉE

Croque Mr
(Jambon de dinde)
PLAT

Crêpes
DESSERT

LUNDI

POULET

Salade
de crudités (tomate,
concombre, maïs,
ciboulette)
ENTRÉE

Brochettes
de Poulet
Purée
PLAT

Fruits
DESSERT

VENDREDI

POISSON

Salade
de pâte (Haricot vert,
tomate, concombre)
ENTRÉE

Quiche au thon
PLAT

Gâteau au chocolat
DESSERT

JEUDI

VEGAN

Salade
de couscous
(concombre, tomate,
ciboulette, persil)
ENTRÉE

Mijoté de légumes au
lait de coco
PLAT

Fruits
DESSERT

MERCREDI

BOEUF

Salade
de nouilles
(concombre, carotte,
tomate, ciboulette)
ENTRÉE

Buns
fourrés à la viande et
aux légumes
PLAT

Fruits
DESSERT

IMS

SEMAINE 6

2020/2021

TD

AVEC
TATDIET



Diététicienne et
Naturopathe



MARDI

INTERNATIONAL
LIBAN

Taboulé / hummous
ENTRÉE

Haricots
rouges au bœuf
sauté et riz
PLAT

Salade de fruit
DESSERT

LUNDI

POULET

Velouté
de courge
ENTRÉE

Lasagnes au poulet
haché
PLAT

Fruits
DESSERT

MERCREDI

BOEUF

Mini-gaufres
aux légumes
ENTRÉE

Bœuf
bourguignon aux
légumes (sans vin)
PLAT

Fruits
DESSERT

JEUDI

VÉGÉTARIEN

Salade
de crudités (mais,
concombre, avocat,
carotte)
ENTRÉE

Couscous
sauce légumes et pois
chiche
PLAT

Fruits
DESSERT

VENDREDI

POISSON

Macédoine
ENTRÉE

Gratin de poisson aux
légumes
PLAT

Riz au lait
DESSERT