

Menu automne/hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Semaine 1	Chili aux légumes et orge Dessert : fruits frais	Poisson en croûte d'épices et flocons de maïs, légumes et orzo Dessert : fruits frais	Soupe aux boulettes de veau et pain maison Dessert : fruits frais	Tofu tandoori aux légumes et couscous Dessert : fruits frais	Poulet sauce à la noix de coco et gingembre, légumes et riz Dessert : fruit frais
Collation PM	Céréales et lait	Humus et craquelins	Barre granola et lait	Yogourt et biscuit sucré	Pain aux bananes et chocolat
Collation AM	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Semaine 2	Soupe minestrone aux légumineuses et pain maison Dessert : fruits frais	Pizza au saumon et salade César Dessert : fruits frais	Couscous au porc haché, légumes et épices mexicaines Dessert : fruits frais	Curry de pois chiches et riz Dessert : fruits frais	Omelette aux épinards, salade de pâtes et légumes Dessert : fruit frais
Collation PM	Beurre de soya et biscuit sucré	Pain aux bleuets et lait	Yogourt et fruits	Pomme et fromage cheddar	Céréales et lait
Collation AM	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Semaine 3	Crème de navet, érable et pois chiches et pain maison Dessert : fruits frais	Mijotée de bœuf aux légumes et pâtes au beurre Dessert : fruits frais	Poulet aux sésames et gingembre, légumes et riz au lait de coco Dessert : fruits frais	Poisson rôti au concassé de tomates, légumes et orge Dessert : fruits frais	Tofu mariné, légumes et couscous Dessert : fruit frais
Collation PM	Compote de pommes et biscuit sucré	Céréales et lait	Fromage cheddar et fruits	Pain aux petits fruits et lait	Yogourt et granola
Collation AM	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Semaine 4	Soupe Dahl aux lentilles rouges et pain maison Dessert : fruits frais	Couscous royal aux pois chiches et légumes Dessert : fruits frais	Tofu au lait de coco et cari, légumes et riz Dessert : fruits frais	Quesadillas au thon et salade de maïs Dessert : fruits frais	Boulette de bœuf à l'italienne, légumes et pâtes au beurre Dessert : fruits frais
Collation PM	Croustade aux bleuets et lait	Yogourt	Céréales et lait	Beurre de soya et biscuit sucré	Compote de pommes et galette de riz