

Menu Automne Hiver

	LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
COLLATION	FRUIT	LAIT	SMOOTHIE	FRUIT	LAIT DE SOYA	FRUIT	LAIT	FRUIT	LAIT
PLAT PRINCIPAL	TARTE AU POISSON GRATINÉ (riz, poisson blanc, choux-fleurs, brocolis, carottes, oignons, sauce béchamel et fromage)		CREME DE POIS ET JAMBON (pois, jambon, oignons et carottes) Muffin anglais de blé entier et tartinade de tofu	TOFU PARMIJANA GRATINÉ (tofu, fromage, sauce tomates et légumes) Nouilles aux œufs		SPAGHETTINI À LA VIANDE (porc haché, tomates, oignons, céleris et poivrons)		PÂTÉ CHINOIS AUX LENTILLES (lentilles, céleris, oignons, carottes, poivrons, maïs, patates sucrées et patates)	
	CRUDITÉS Tomates		CRUDITÉ Choux-fleurs	CRUDITÉ Poivrons verts		CRUDITÉ Brocolis		CRUDITÉ Concombres	
	LAIT		LAIT – PAIN	LAIT		LAIT		LAIT- PAIN	
DESSERT	Salade de fruits		Fruit	Salade de pêches et poires		Ananas et yogourt		Fruit	
COLLATION	Pain aux raisins et compote de pommes		Muffins aux carottes et canneberges	Biscuits aux pois chiches et cacao		Pain Naan, tartinade d'épinards et fromage		Tortillas, bananes et beurre de soya	

POISSON

JAMBON

TOFU

PORC

LEGUMINEUSE