

Menu Automne Hiver

	LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
COLLATION	FRUIT	LAIT	SMOOTHIE	FRUIT	LAIT DE SOYA	FRUIT	LAIT	FRUIT	LAIT
PLAT PRINCIPAL	SOUPE AUX LÉGUMES ET LENTILLES (lentilles, carottes, céleris, oignons et tomates) Muffins anglais au blé entier et cubes de fromage		QUICHE AUX BROCOLIS ET POMMES DE TERRE (œufs, lait, oignons, brocolis et pommes de terre)	CASSEROLE DE PORC ET LENTILLES (porc haché, lentilles, sauce brune, tomates, 9 légumes)		LASAGNE DE TOFU ET ÉPINARDS (lasagne, tofu, épinards, sauce aux tomates, fromage cottage, mozzarella, carottes, céleris, oignons et poivrons)		TOURTE AU POULET (poulet, brocolis, choux-fleurs, carottes, oignons et pâte à tarte)	
	CRUDITÉ Rutabagas		SALADE DE COUSCOUS AUX LEGUMES	CRUDITÉ Concombres		CRUDITÉ Choux-fleurs		SALADE DE CHOUX ET CAROTTES	
	LAIT		LAIT	LAIT - PAIN		LAIT		LAIT	
DESSERT	FRUIT		Gelée à l'orange et mandarines	FRUIT		Pouding chia et avoine aux bleuets		FRUIT	
COLLATION	Tartinade aux œufs et biscottes		Mini pita et tartinade au tofu	Pain aux zucchini, orange et raisins secs		Céréales et lait		Galette à la mélasse	

LÉGUMINEUSES

OEUFS

PORC ET LÉGUMINEUSE

TOFU

POULET