

# Menu Automne Hiver

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

LÉGUMINEUSES

OEUFS

PORC ET LÉGUMINEUSE

BOEUF

POULET