

Menu Automne Hiver

	LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
COLLATION	FRUIT	LAIT	SMOOTHIE	FRUIT	LAIT	FRUIT	LAIT DE SOYA	FRUIT	LAIT
PLAT PRINCIPAL	PIZZA HUMUS ET LÉGUMES GRATINÉS (humus, céleris, oignons, poivrons, choux-fleurs, brocolis et fromage)		QUICHE AUX LÉGUMES (œufs, fromage, lait, choux-fleurs, brocolis, carottes, oignons, courgettes et pâte à tarte)	COQUILLES AU SAUMON ET POIREAUX (pâtes, saumon, poireaux, carottes, choux-fleurs, brocolis et sauce béchamel)		CHILI MEXICAIN (boeuf haché, tortillas, haricots rouges, fromage et sauce aux tomates) Maïs en grain chaud		POTAGE CRECY (poulet, carottes, riz, céleris et oignons) Cubes de fromage et pita au blé	
	CONCOMBRES ET TOMATES		SALADE MACARONI	CRUDITÉS Carottes		CRUDITÉS Choux-fleurs et brocolis		CRUDITÉS Poivrons et concombres	
	Lait		Lait	Lait		Lait		Lait	
DESSERT	Salade de fruits		Fruit	Fruit		Tapioca		Yogourt	
COLLATION	Tortillas, bananes et beurre de soya		Barre tendre aux framboises	Bagel multigrains et fromage		Muffins aux bananes et chocolat		Croustade aux pommes	

LÉGUMINEUSE

OEUFS

POISSON

BOEUF

POULET