

Menu Automne Hiver

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

LÉGUMINEUSE

ŒUFS

POULET

BŒUF ET LÉGUMINEUSE

POISSON