



MENU AUTOMNE / HIVER

2017-2018



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------|--|--|--|---|--|
| 1 | Fruit Lasagne végétarienne et poivron en crudité Yogourt et lait Craquelin/Humus | Fruit Filet de sole, riz, légumes, sauce aux fines herbes Galette aux pommes et lait Pita et fromage à la crème/lait | Fruit Omelette au fromage/ Pain Salade d'haricots crémeuse au basilic Fruit frais et lait Carré d'énergie aux fruits/lait | Fruit Porc Teriyaki Vermicelle et légumes de saison Gelée de fruit maison et lait Pain aux raisins / lait | Fruit Jus de tomate Poulet marocain, couscous Fruits et lait Pain aux canneberges / lait |
| 2 | Fruit Pavé Neptune / salade d'orge et bulgur, sauce tartare et haricots verts Yogourt et lait Craquelins et fromage | Fruits Quiche aux épinards, pain Légumes variés Fruit frais et lait Pain aux pruneaux / lait | Fruit Veau délice aux légumes Salade de chou, petit pain de blé Compote de pommes et baies sauvages et lait Biscuit noix de coco et orange Lait | Fruit Fusilli au tofu Salade de laitue, concombres Fruit frais et lait Céréales / lait | Fruit Jus de tomate Riz frit au poulet, brocoli Gelée aux fruits maison et lait Pain aux fruits / lait |
| 3 | Fruit Pâté chinois bœuf et lentilles Betteraves, pain de blé Compote de pommes et lait Pita et tartinade au saumon | Fruit Enchiladas aux pois chiches Sauce aux tomates Salade de maïs Fruits frais et lait Carrés aux bleuets / lait | Fruit Filet de sole et riz pilaf, sauce aux herbes et citron, légumes Yogourt aux fruits et lait Carré aux dattes / lait | Fruit Macaroni chinois au veau, Jus tomate Fruits frais et lait Céréales et lait | Fruit Pâté au poulet, salade d'épinards Fruit frais et lait Fromage/craquelins et pommes/lait |
| 4 | Fruit Spaghetti à la viande Crudités variés Fruit frais et lait Biscuit à la mélasse / lait | Fruit Cigares au chou et porc, carottes et navets, pain de blé Fruit frais et lait Carré aux pommes/ lait | Fruit Casserole de légumes, thon et riz, Yogourt et lait Trempelette aux épinards et craquelins / lait | Fruit Poulet fruité, couscous, brocoli Mousse aux fraises et lait Galette de riz, beurre de soya | Fruit Crème de légume et tofu Quesadillas aux haricots noirs Fruit / lait Carrés aux bananes / lait |

Menus applicables de novembre à avril

Révisé automne 2017

