

MENU ÉTÉ-AUTOMNE 2020

MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEM.1	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Riz olé-olé Bœuf / haricots Légumes	Oeufs et Ranche-ro (dans tortillas de blé entier) Salade du jardin	Rotini sauce courgettes et aubergines	Chilidog sin carne (mélange de tofu dans pain hot-dog) Crudités, trempette	Mini-pizzas au thon Légumes
	Salade de fruits	Compote	Yogourt	sorbet maison	Gélatine maison
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Pain aux raisins, margarine Lait	Céréales mixtes Lait	Brownie surprise (haricots rouges) Lait	Biscuits secs Lait	Carrés aux dattes Lait
SEM.2	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Poisson blanc à l'italienne Quinoa aux légumes	Spaghetti sauce boeuf et légumes	Croque monsieur sur pain de blé entier Salade du jardin	Casserole (œufs) Brocoli et pain Jus de légumes	Burritos amusants (haricots noirs, riz et lég. ds tortillas blé) Crudités, trempette Sucette glacée au yogourt
	Croustade poires et fraises	Fruits en conserve	Fruits frais	Pouding choco-bananes	
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Bagel blé entier et confiture Lait	Biscuits aux raisins et Canneberges Lait	Cornet de crème glacée Eau	Craquelins triscuits et hummus Eau	Pain orange et Canneberges Lait
SEM.3	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Chili végétarien servi sur riz	Pita de blé entier au poulet cajun Crudités, trempette	Végé-pâté, pain Salade de chou, jus de légumes	Coquillettes au saumon Légumes	Salade de couscous et œufs brouillés Tomates
	Sorbet maison	Compote	Tapioca aux pêches	Bananes tropicales	Yogourt
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Céréales mixtes Lait	Fruit frais et Fromage Cheddar Eau	Boules d'énergie Lait	Muffins aux Courgettes et chocolat Lait	Pain de blé et beurre de soya Lait
SEM.4	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Penne sauce rosée Au tofu légumes	Roulé au thon dans tortillas de blé entier Crudités, trempette	Boulettes de Légumineuses, Légumes et patates	Sandwiches aux œufs Salade du jardin	Poulet au brocoli Riz aux Carottes
	salade de fruits	Croustade pommes, framboises et bleuets	Sucette glacée	Poires, sauce au yogourt	Gélatine maison
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Gâteau aux bananes Lait	Cornet de crème glacée Eau	Pain aux raisins, Margarine Lait	Craquelins vinta et fromage Cheddar Eau	biscuits tendres aux pommes Lait
SEM.5	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Macaroni chinois Au tofu	Pizza végétarienne concombres	Roulé mi-végé (pois chiches, poulet dans tortillas de blé entier) Crudités, trempette	Pâté japonais (bœuf, macédoine, Carottes, patates)	Filets de poisson panés maison Couscous aux légumes
	Suprême à l'orange	Crème de tofu et fruit	Mousse aux Fraises	Sorbet maison	Banane et germe de blé
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Barres tendres au chocolat Lait	Muffin anglais de blé et beurre de soya Lait	Céréales mixtes Lait	Galettes de riz et confiture Lait	Morning rounds et margarine Lait