

MENU HIVER-PRINTEMPS 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation a.m	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Macaroni aux fromages	Potage aux légumes verts	Pain d'orge et légumes	Pain gumbo au bœuf	Poisson blanc à la cajun
Accompagnement	Légumes	Triscuits/Hummus	Patates, navets	Crudités et trempette	riz aux légumes
Dessert	Crème de tofu aux petits fruits Lait	Yogourt et garniture Lait	Sucette glacée Lait	Fruits frais Lait	Croustade poires, fraises et framboises Lait
Collation p.m	Biscuits choco-rico, lait	Muffins à la citrouille, lait	Pain de blé et confiture, lait	Galettes de riz et compote, lait	Bagel multigrains, fromage à la crème, lait
Collation a.m	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Soupe minestrone	Omelette aux légumes, riz aux carottes	Quinoa au poulet	Porc Tériyaki sur nouilles aux œufs	Pizza à la goberge
Accompagnement	Pain croûté	Jus de légumes	Légumes	Légumes	Salade verte
Dessert	Banane et germe de blé Lait	compote Lait	Fruits en conserve Lait	Gélatine maison aux fruits des champs Lait	sorbet Lait
Collation p.m	Gâteau aux carottes, lait	céréales mixtes, lait	Morning rounds et margarine, lait	Tortillas et tartinade, eau	muffins aux bleuets, lait
Collation a.m	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Riz au poulet et légumes	Pain au saumon, sauce béchamel	Potage courge et pommes	Délice aux œufs sur pain de blé	Lasagne à la PVT et légumes
Accompagnement	Tomates	Légumes	Fromage, craquelins Vinta	salade potagère	Concombres
Dessert	Bananes tropicales Lait	Sucette glacée Lait	Croustade poires, bleuets et pommes Lait	yogourt Lait	compote Lait
Collation p.m	pain canneberges et orange, lait	Boules d'énergie, lait	Pain aux raisins et margarine, lait	cornet de crème glacée, eau	Biscuits secs, lait
Collation a.m	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Poisson blanc à la toscane	Casserole Florentine (rotinis et jambon)	Tarte aux légumes	Tortillas de chili à la PVT et haricots noirs	Potage aux carottes
Accompagnement	couscous aux légumes	Légumes		Crudités et trempette	Pain de blé, fromage
Dessert	Fruits en conserve Lait	Gélatine maison aux raisins Lait	Mousse aux fruits et tofu Lait	Suprême à l'orange Lait	sorbet maison Lait
Collation p.m	Muffins aux poires et canneberges, lait	Ryvita snackbread blé entier, hummus, eau	Muffins anglais blé et beurre de soya, lait	Céréales mixtes, lait	biscuits aux courgettes et pépites, lait
Collation a.m	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Fettucine Alfredo-tofu	Soupe aux pois et à l'orge	Boulettes végétariennes	Roulés au saumon	Quiche aux épinards et jambon
Accompagnement	Légumes	pain de maïs	Riz aux légumes	Légumes	Salade de chou et jus de légumes
Dessert	Croustade aux pommes Lait	Tapioca aux pêches Lait	Compote Lait	Yogourt Lait	Sucette glacée Lait
Collation p.m	Fruit et fromage, eau	Barres granola aux lentilles, lait	Bagel multigrains et confiture, lait	biscuits gruau et raisins, lait	Pain aux raisins et margarine, lait
Collation a.m	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Ratatouille	Nouilles sauce aux œufs	Chaudronnée hambourgeoise	Soupe repas aux légumes	Burger au thon
Accompagnement	Couscous	Légumes		craquelins, tartinade au tofu	Crudités et trempette
Dessert	Sorbet maison Lait	Salade de fruits Lait	Gélatine maison canneberges et pommes Lait	Pouding choco-banane Lait	Mousse aux fraises Lait
Collation p.m	Gâteau aux pommes, lait	Pain de blé et beurre de soya, lait	Muffins anglais blé, fromage à la crème, lait	Carrés aux framboises, lait	Céréales mixtes, lait