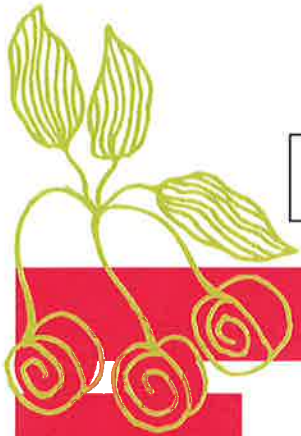


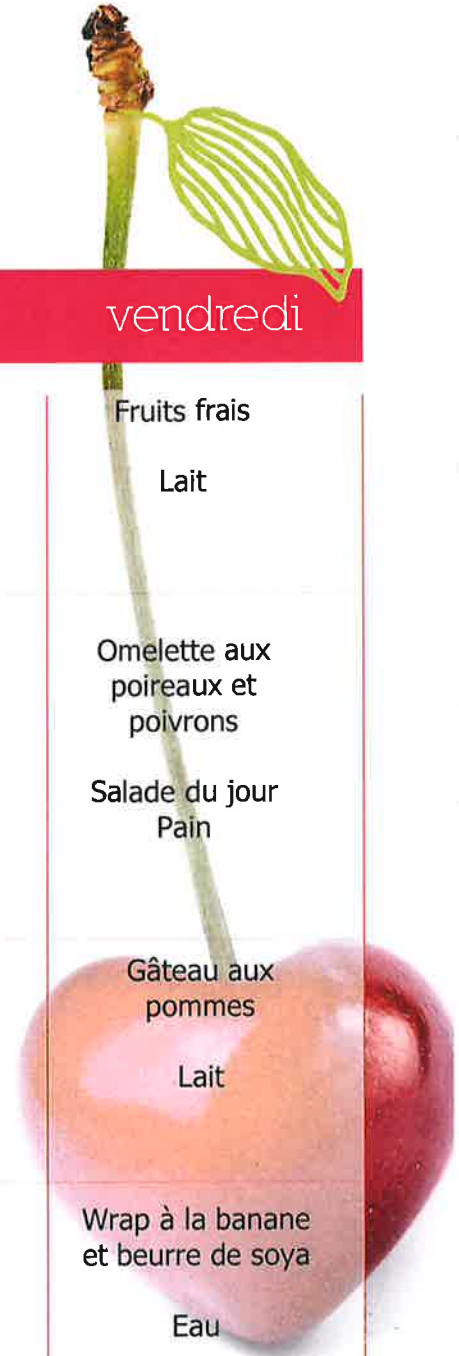
Menu d'automne



Semaine 1



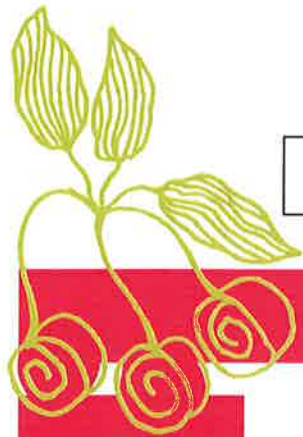
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Pain aux lentilles sauce tomate Légumes du jour Riz brun	Pizza au porc/pvt et légumes Salade du jour	Poisson blanc, sauce tartare Légumes du jour Orge crémeuse	Poulet à l'estragon Purée de pommes de terre et patates douces Légumes du jour	Omelette aux poireaux et poivrons Salade du jour Pain
dessert	Biscuit à la mélasse Lait	Compote de pommes et épices Biscuit Lait	Muffin moelleux à la patate douce Lait	Yogourt fraises Biscuit Lait	Gâteau aux pommes Lait
collation P.M.	Brownies de soya Eau	Barre tendre maison à l'avoine et aux pommes Eau	Craquelins et tartinade de tofu Eau	Gâteau aux courgettes Eau	Wrap à la banane et beurre de soya Eau



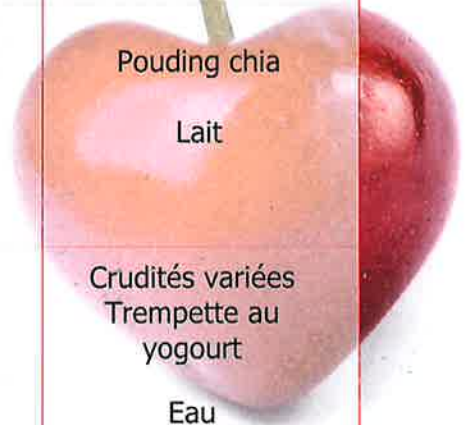


Menu d'automne

Semaine 2



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Wrap aux œufs Salade concombres poivrons et feta	Pâté au saumon sans croûte et pommes de terre Brocolis et salade de betteraves et pommes	Couscous de pois chiches avec carottes, rutabagas et épinards	Porc au chou Fusillis aux légumes sauce à l'ail et patates douces	Riz brun et tofu général tao Haricots verts et carottes
dessert	Biscuit à l'avoine, bananes et dattes Lait	Yogourt aux fruits et biscuit Lait	Muffin aux carottes et canneberges Lait	Compote de fruits Biscuit Lait	Pouding chia Lait
collation P.M.	Gâteau pommes- raisins Eau	Cretons au porc et champignons avec mini pita Eau	Fruits, craquelins et fromages Eau	Gâteau aux fruits Eau	Crudités variées Trempeur au yogourt Eau



Mise à jour :02-11-2023 un mélange de farine de blé et de farines blanches est utilisé pour nos desserts ou collations cuisinées

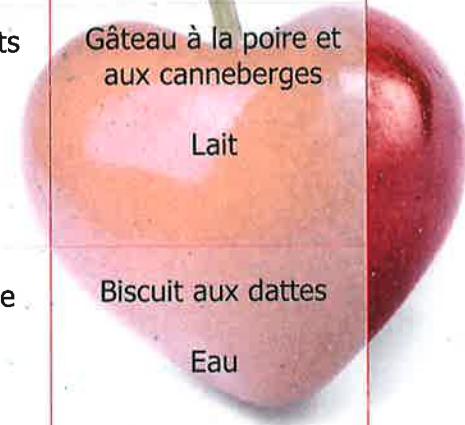
Menu d'automne



Semaine 3



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Chaudrée de poisson Fromages et pain	Spaghettis sauce à la viande Salade César	Poulet à la king Légumes du jour Purée de pommes de terre	Couscous de blé entier au tofu et cari Légumes du jour	Chili de porc et pvt Carottes au four Pain tortillas
dessert	Compote de fruits et granola Lait	Bagatelle (gâteau, yogourt et fruits) Lait	Croustade aux pommes Lait	Yogourt aux fruits Lait	Gâteau à la poire et aux canneberges Lait
collation P.M.	Barre tendre maison Cherrios et beurre de soya Eau	Galette aux bleuets et à l'érable Eau	Mini pain pita et tartina de d'édamames Eau	Muffin à la citrouille Eau	Biscuit aux dattes Eau



Mise à jour : 02-11-2023 un mélange de farine de blé et de farine blanche est utilisé pour nos desserts ou collations cuisinées

Menu d'automne



Semaine 4



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Ratatouille au tofu gratiné et pâtes à l'ail	Frittata aux épinards et fromage Légumes de saison	Filet de porc sauce aigre douce Purée de pommes de terre Légumes du jour	Filet poisson du jour Légumes du jour Riz	Soupe poulet, orge et légumes Pain et fromage
dessert	Salade de fruits Lait	Yogourt aux fruits Lait	Biscuit aux pommes, chia et avoine Lait	Gâteau de Bette la sorcière (betteraves et carottes) Lait	Pain aux bananes Lait
collation P.M.	Muffin anglais et tartinade de fromage à la crème aux fruits Eau	Muffin vert aux bananes et épinards Eau	Fruits frais Hummus au chocolat Eau	Craquelins maison au fromage Eau	Carrés d'énergie Eau

