



Menu Automne 2024

Semaine I



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	<p>Choix entre :</p> <p>Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Petit pain à déjeuner aux fruits et aux grains et fruits Yogourt ou tubes Lait</p>				
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Diner	Riz au poulet et légumes Lait Fruits	Potage aux lentilles corail avec pain pita et tartinade de tofu à la betterave Lait Compote de pommes	Scooby-doo au fromage et brocoli Lait Fruits	Morue en croûte de pommes de terre et ciboulettes Riz basmati à l'ail et légumes Lait Fruits	Fajitas poulet et piments Salsa Lait Fruits
Collation PM	Muffins aux bananes et érable	Galettes d'avoine	Raisins et fromage	Muffins aux pommes	Craquelins avec beurre de soya



Menu Automne 2024

Semaine 2



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	<p>Choix entre :</p> <p>Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Petit pain à déjeuner aux fruits et aux grains et fruits Yogourt ou tubes Lait</p>				
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Diner	Soupe minestrone Cubes de fromages Pain pita Lait Fruits	Macaroni au tofu et légumes du moment Lait Fruits	Pâté chinois servi avec des betteraves Lait Fruits	Saumon grillé avec salade de quinoa Lait Fruits	Sandwich au poulet Salade grecque Lait Fruits
Collation PM	Fromage à la crème sur muffin anglais de blé	Crudités et trempette	Yogourt avec biscuits arrowroot	Muffins aux bleuets	Galette de riz avec beurre de soya



Menu Automne 2024

Semaine 3



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	<p>Choix entre :</p> <p>Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Petit pain à déjeuner aux fruits et aux grains et fruits Yogourt ou tubes Lait</p>				
Collation AM	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Diner	Penne (blé) sauce bolognaise avec fèves Lait Fruits	Potage de Crécy avec craquelins et cubes de fromage Lait Fruits	Souvlaki au poulet servi avec un sauté de légumes Lait Fruits	Wrap au thon avec salade à l'italienne Lait Fruits	Bâtonnets de tofu avec riz au jasmin en accompagnement et petits pois Lait Fruits
Collation PM	Yogourt et son granola	Biscuit au coconut et raisins	Fruits et fromage	Muffins son, orange et canneberge	Humus et petit pain



Menu Automne 2024

Semaine 4



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	<p>Choix entre :</p> <p>Rôtis au pain brun avec fromage à la crème, confiture ou beurre de soya Céréales et fruits Petit pain à déjeuner aux fruits et aux grains et fruits Yogourt ou tubes Lait</p>				
Collation AM	Fruits	Céréales	Fruits	Fruits	Fruits
Diner	Soupe poulet, nouilles et légumes servis avec craquelins et cubes de fromage Lait Fruits	Chili au bœuf et haricots Mozzarella râpée Pain rôti Lait Fruits	Riz végétalien au tofu, pois chiches et légumes Lait Fruits	Pâté au saumon servi avec brocoli Lait Fruits	Spaghetti aux lentilles servi avec une salade verte Lait Fruits
Collation PM	Yogourt et granola	Muffins aux courgettes	Fromage cottage et mandarine	Boules d'énergie	Biscuits à la mélasse