

## MENU AUTOMNE - HIVER 2023 -2024

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner - 7h à 8h	<b>SEMAINE 1</b>	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Poulet Rôti Sauce Chasseur Orge et Brocolis	Couscous au Blé Entier Pois Chiches & Légumes	Quiche aux Épinard Salade Choux & Carottes Pommes de Terre Rôties au Four	Sloppy Joes Végétarien Salade de Légumes	Soupe d'Automne au Tofu & Cheddar Pain Maison
		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15h00		Compote de Fruits au PVT Galette de Riz	Muffin Anglais au Blé Entier Beurre de Soya	Smoothie Framboise & Érable Cherrios original	Muffin Maison aux Carottes Lait	Yogourt Vanillé Germe de Blé
Petit déjeuner - 7h à 8h	<b>SEMAINE 2</b>	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Frittatta aux Poireaux & Pomme de Terre Salade Grecque	Croquettes Maison au Thon Haricots Verts	Lasagne Végétarienne au PVT Salade du Chef	Poulet Tandoori Cari de Chou-Fleur Riz Basmati	Soupe aux Pois Végétarienne Pain Maison
		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15h00		Tranches de Pomme Beurre de Soya Lait	Biscuit Maison à l'Avoine Lait	Hummus Tortillas au Blé Entier Rôties	Biscuit Maison à la Mélasse Lait	Smoothie aux Fruits Céréales
Petit déjeuner - 7h à 8h	<b>SEMAINE 3</b>	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Chaudrée Marine aux Crevettes Nordiques du Quebec Chips de Tortilla au Blé Entier	Pizza aux Légumes & Seitan Salade Verte	Macaroni au Fromage & Brocolis Salade de Maïs & Poivrons Rôtis	Chili Végétarien aux Haricots Rouges & PVT Nachos	Crème de Courge à l'Indienne aux Lentilles Rouges Fromage Cheddar Pain Naan
		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15h00		Yogourt Vanillé Petits Fruits Céréales	Tranches de Pomme Beurre de Soya Lait	Biscuit Maison Citron & Pavot Lait	Compote de Pomme & Bleuets Céréales	Pain Maison aux Pommes Lait

Petit déjeuner - 7h à 8h	SEMAINE 4	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Gratin de Légumes & Tofu Orge Perlé Pilaf	Pennés au Pesto & Fromage Salade d'Épinards & Tomates	Poulet aux Pruneaux Haricots Verts Couscous au Blé Entier	Tacos Végétarien Salade Tomate Fromage Coriandre PVT Guacamole Crème Sure	Soupe Minestrone Orzo Haricots Rouges Légumes Pain Maison aux Fines Herbes
Collation 15h00		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
		Pita au Blé Entier Tzatzíki	Scones & Confiture Lait	Yogourt & Céréales	Banane Lait Chocolat Maison	Biscuit Croustillant au Gruau Lait
Petit déjeuner - 7h à 8h	SEMAINE 5	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Spaghetti Blé Entier Bolognaise Végétarienne au Seitan Salade César	Quésadillas Blé Entier aux Haricots Coriandre Salade de Concombre & Menthe	Tofu Curry Lait de Coco Riz Basmati Brocolis	Pizza Végétarienne PVT Légumes & Fromage Salade de Betteraves à l'Érable	Soupe de Dinde à l'Estragon, Légumes & Orge
Collation 15h00		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
		Compote de Pomme au PVT Galette de Riz	Brownie Maison au Zucchini Boisson de Soya	Crudités Trempelette d'Épinard	Biscuit Maison aux Dattes Lait d'Avoine	Macaron Maison Noix de Coco Lait
Petit déjeuner - 7h à 8h	SEMAINE 6	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Pâtes Penne Alfredo & Épinards Salade du Chef	Pâté Chinois Dinde & Lentilles Brocolis Vapeur	Filet de Saumon Sauce Poivrons Rouges Petits Pois Carottes Riz Brun	Frittatta aux Poireaux Patates Douces au Romarin	Cheeseburger Végétarien aux Haricots Noirs Salade de Carottes
Collation 15h00		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
		Gruau & Petits Fruits	Tranches de Pommes Beurre de Soya	Triscuit Hummus aux Pois chiches	Galette Super Héros Avoine & Légumes Lait	Bagel Trempelette Tofu Soyeux Épinard