

MENU AUTOMNE – HIVER 2024-2025 - PAGE 1

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner - 7h à 8h	Semaine 1	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Soupe d'Automne au Tofu Pita au Blé entier	Poulet Rôti Sauce Chasseur Orge et Brocolis	Quiche aux Épinard Salade Choux & Carottes Pommes de Terre Rôties au Four	Chili Végétarien Haricots Rouges Chips de Maïs	Couscous au Blé Entier Pois Chiches & Légumes
		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15h00		Compote de Fruits Galette de Riz	Muffin Anglais au Blé Entier Beurre de Soya & Lait	Smoothie Fruits & Érable Cherrios Original	Yogourt Vanillé Germe de Blé	Muffin Maison aux Carottes Lait
Petit déjeuner - 7h à 8h	Semaine 2	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Pizza aux Légumes & Seitan Crudités Variées	Croquettes Maison au Thon & Patates Pilées Haricots Verts	Lasagne Végétarienne au PVT Salade du Chef	Tofu Curry Lait de Coco Riz Basmati Brocolis	Soupe aux Pois Végétarienne Pain Maison
		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15h00		Biscuit Maison à l'Avoine Lait	Hummus Tortillas au Blé Entier Rôties	Tranches de Pomme Beurre de Soya Lait	Biscuit Maison à la Mélasse Lait	Smoothie aux Fruits Céréales
Petit déjeuner - 7h à 8h	Semaine 3	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Collation - 9h30		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner - 11h30		Riz aux Crevettes Nordiques Brocolis	Pizza Flammenküche Fromage de chèvre Poivrons grillés Crudités Trempe Épinard	Macaroni au Fromage & Brocolis Salade de Maïs & Carottes Râpées	Tortillas au Blé Entier Haricots Rouges Salade Grec	Crème de Courge & Lentilles Rouges à l'Indienne Pain Naan
		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15h00		Yogourt Vanillé Petits Fruits Céréales	Barre Tendre Maison à l'Avoine & Érable Lait	Biscuit Maison Citron & Pavot Lait	Pain Maison aux Pommes Lait	Hummus Tortillas de Blé Entier Rôties

MENU AUTOMNE – HIVER 2024-2025 - PAGE 2

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		Croquette de courgettes Maison Frites de Patates Douces	Pennés au Pesto Salade d'Épinards & Tomates	Poulet aux Pruneaux Haricots Verts Couscous au Blé Entier	Tacos Végétarien au PVT Salade du Chef	Soupe Minestrone Orzo Haricots Rouges Légumes Pain Maison aux Fromage
Collation 15h00		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
		Pita au Blé Entier Tzatziki	Scones & Confiture Lait	Yogourt à l'Érable & Céréales Granola	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	Poulet Tandoori Curry de Chou-Fleur Pain Naan	Pizza Végétarienne Légumes & Seitan Salade du Chef	Soupe de Dinde à l'Estragon Légumes & Orge Pain Pita au Blé Entier Cube de Fromage
Collation 15h00		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
		Compote de Pomme Galette de Riz	Brownie Maison aux courgettes Boisson de Soya	Crudités Trempeuse 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		Tortellini Alfredo & Épinards Salade du Chef	Filet de Sébaste Panné Riz Brun aux Poivrons & Petits Pois	Pâté Chinois à la Dinde Lentilles & Brocolis	Frittatta aux Poireaux Patates Douces au Romarin & Ail	Cheeseburger Végétarien aux Haricots Noirs Salade de Carottes
Collation 15h00		Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
		Yogourt Vanillé Germe de Blé	Galette Super Héros Avoine & Légumes Lait	Tranches de Pommes Beurre de Soya	Bagel au Blé Entier Trempeuse au Fromage à la Crème & Érable	Céréales Multi Grains & Lait