

Menus automne-hiver 2023-2024

	A	B	C	D	E
L U N D I	Pâtes sauce rosée au poulet + brocolis Dessert : Compote Collations : Fruit frais Céréales	Pâté au poulet + légumes chauds Dessert : Compote Collations : Fruit frais Gruau ou céréales	Nouilles au bœuf, petits pois et brocolis Dessert : Yogourt Collations : Fruit frais Gruau ou céréales	Couscous végétarien Dessert : Fruit en conserve Collations : Fruit frais Céréales	Salade d'orzo aux pois chiches et légumes Dessert : Compote Collations : Fruit frais Œuf et craquelins
M A R D I	Soupe au lait de coco, vermicelle de riz, tofu et légumes Dessert : Croustade aux pommes Collations : Fruit frais Œufs et craquelins	Riz à la mexicaine + salade mesclun Dessert : Fruit en conserve Collations : Fruit frais Céréales	Longe de goberge + sauce aux légumes + riz Dessert : Fruits en conserve Collations : Fruit frais Œuf et craquelins	Spaghetti sauce à la viande (bœuf) + salade César Dessert : Yogourt à boire Collations : Fruit frais Galette de riz et fromage à la crème	Boulettes de bœuf BBQ + purée de pommes de terre, courges et carottes Dessert : Galette multigrains Collations : Fruit frais Gruau ou céréales
M E R C R E D I	Chili con carne (bœuf) + croustilles de maïs Dessert : Yogourt Collations : Fruit frais Galette de riz et fromage à la crème	Boulettes de bœuf en sauce créole + riz pilaf + crudités Dessert : Galette Collations : Fruit frais Tortillas et hummus	Gratin de pâtes aux légumes et tofu Dessert : Compote Collations : Fruit frais Tortillas et hummus	Pizza aux œufs + Crème de légumes Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Yogourt et granola	Soupe au poulet, légumes et pois chiches + croûtons maison Dessert : Yogourt Collations : Fruit frais Tartinade de thon et craquelins
J E U D I	Couscous au poulet + crudités Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Tortillas et tartinade de soya et bananes	Lasagne végétarienne + petit pain de blé Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Œuf et craquelins	Strata aux épinards + salade mesclun Dessert : Pouding Collations : Fruit frais Galette de riz et fromage à la crème	Soupe minestrone à l'orge + craquelins Dessert : Carré à la mélasse Collations : Fruit frais Tortillas et tartinade de thon	Longe de goberge et sauce tomate + salade de pâtes au pesto et légumes Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Céréales
V E N D R E D I	Omelette au pesto et feta + salade mesclun Dessert : Galette Collations : Fruit frais Barres de céréales	Sloppy Joe au boeuf + salade de chou Dessert : Carré aux fruits Collations : Fruit frais Bouchées de céréales et beurre de soya	Soupe aux vermicelles, bœuf et légumes + craquelins et crudités Dessert : Galette Collations : Fruit frais Pain ou muffin	Boulgour au bœuf et tomates + légumes chauds Dessert : Compote Collations : Fruit frais Barre de céréales	Carré aux œufs et fromage + salade mesclun Dessert : Pain ou muffin Collations : Fruit frais Tortillas et tartinade de soya et bananes
	2 au 6 octobre 6 au 10 novembre 11 au 15 décembre 22 au 26 janvier 26 février au 1er mars	9 au 13 octobre 13 au 17 novembre 18 au 22 décembre 29 janvier au 2 février 4 au 8 mars	16 au 20 octobre 20 au 24 novembre 1 au 5 janvier 5 au 9 février 11 au 15 mars	23 au 27 octobre 27 novembre au 1er décembre 8 au 12 janvier 12 au 16 février 18 au 22 mars	30 octobre au 3 novembre 4 au 8 décembre 15 au 19 janvier 19 au 23 février 25 au 29 mars

***Les collations contenant un fruit frais peuvent être accompagnées de biscuits digestifs selon l'appétit des enfants.**