

Menus d'automne et d'hiver 2023-2024



1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Les fruits offerts à la collation du matin peuvent variés selon la disponibilité du fournisseur					
Dîner	Soupe minestrone aux légumineuses et parmesan Mini maïs et olives, petits pains	Général tao aux pois chiche, couscous et pois mange-tout	Spaghetti sauce au millet et tournesol, Salade d'épinards	Omelette aux poireaux, riz multigrains et macédoine	Tarte aux légumes et tofu Salade verte au sésame
Dessert	Croustade aux fruits et lait	Compote pommes pêches et lait	Yogourt	Cantaloup et lait	Ananas et lait
Collation	Fromage, fruits et craquelins de blé	Barres tendres aux fruits séchés	Bâtonnets de fromage, salsa, Concombres et lait	Muffins aux fruits	Céréales, lait

Menus d'automne et d'hiver 2023-2024



2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Les fruits offerts à la collation du matin peuvent variés selon la disponibilité du fournisseur					
Dîner	Chili (protéine végétale) fromage râpé et tortillas Salade de pommes et céleri	Végé poké Carottes, édamames, betteraves, tofu, épinards, quinoa avec sauce asiatique	Quiche lorraine, Salade Fattouche (Salade libanaise, radis, herbes fraîches et pita en croustons)	Pâté aux graines de tournesol, sauces tomates, riz et brocoli	Soupe paysanne et muffin au fromage et concombres
Dessert	Compote de pommes et poire lait	Salade de fruits et lait	Yogourt	Ananas, fraises et lait	Melons et lait
Collation	Abricots séchés et fromage en grains	Pain aux épices	Galette de riz, beurre de dattes et lait	Trempeur de fruits avec biscuits	Galette maison à l'avoine

Menus d'automne et d'hiver 2023-2024



3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Les fruits offerts à la collation du matin peuvent variés selon la disponibilité du fournisseur					
Dîner	Soupe aux lentilles et légumes, fromage râpé et petits pains naans	Sauté de légumes et tofu à l'oriental, Mini tomates et fèves germées Vermicelle de riz	Petits pâtés mexicains aux fèves rouges, salsa, couscous, carottes 3 couleurs	Omelette espagnole, quinoa, brocoli au tournesol	Lasagne et salade verte
Dessert	Poires, raisins lait	Yogourt	Pêches et petits fruits	Crème de fruits lait	Melons et lait
Collation	Gâteau aux caroubes et courgettes	Carrés aux dattes et lait	Assiette de légumes avec trempette d'hummus	Cottage, fruits et biscuits secs aux épices	Sushi de tortillas Bananes et beurre de soya

Menus d'automne et d'hiver 2023-2024



4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Les fruits offerts à la collation du matin peuvent varier selon la disponibilité du fournisseur					
Dîner	Tourtière au millet, ratatouille de pois chiches	Macaroni végétarien et salade de concombres	Quesedillas aux légumes et fèves noires, salade de fèves germées	Omelette au yogourt nature, Maïs espagnol, asperges et carottes	Potage de légumes, végété pâté, craquelins au sésame et fromage râpé
Dessert	Compote de pommes et fraises, lait	Yogourt et lait	Melons et lait	Framboises, mandarines lait	Pouding au riz et lait
Collation	Yogourt, Fruits et granola	Barres tendres à l'avoine aux pépites de caroube	Muffins aux bananes	Fromage à la crème et craquelins de blé	Tartinade au beurre de miel servi sur muffin anglais

