

# Menu Automne Hiver



Chaque enfant a une gourde et l'eau est offerte à volonté. La collation du matin et le dessert du midi se composent de fruits et de lait.

|                  | Lundi   | Mardi   | Mercredi                         | Jeudi  | Vendredi                                |
|------------------|---|---|----------------------------------|--|---|
| <b>Semaine 1</b> | Poulet au beurre, riz au légumes              | Tofu grillé aigre-douce, couscous aux légumes | Soupe-repas, pain, fromage       | Omelette au fromage épinard                  | Jambon, pâtes aux légumes               |
| Collation P.M.   | Pain beurre de soya                           | Yogourt granola                               | Biscuit banane                   | Compote biscuit                              | Biscuit à l'avoine                      |
| <b>Semaine 2</b> | Pâtes aux lentilles et légumes                | Quiche épinard fromage                        | Riz au saumon et légumes         | Poulet, pomme de terre, carotte, haricot     | Parmentier de bœuf                      |
| Collation P.M.   | Compote biscuit                               | Céréale lait                                  | Yogourt céréales                 | Pain aux bananes                             | Fromage biscottes                       |
| <b>Semaine 3</b> | Omelette jambon fromage, couscous aux légumes | Poulet à la King, riz pilaf                   | Mijoté de bœuf et légumes        | Ravioli au cottage, sauce au tofu et légumes | Pâté au saumon accompagné de légumes    |
| Collation P.M.   | Barre tendre                                  | Craquelin houmous                             | Muffin aux dattes                | Yogourt céréales                             | Compote biscuits                        |
| <b>Semaine 4</b> | Rigatoni sauce à la viande et légumes         | Quiche lorraine et légumes                    | Gratin parmentier thon et saumon | Ragoût de poulet et légumes                  | Fèves au lard, pain, fromage et légumes |
| Collation P.M.   | Yogourt céréales                              | Pêche biscuit                                 | Creton biscottes                 | Compote biscuits                             | Biscuit à l'avoine                      |