

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
Semaine 1	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
Semaine 2	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
Semaine 3	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
Semaine 4	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