



MENU AUTOMNE 2023

Dates	Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
02 oct 2023 30 oct 2023 27 nov 2023 01janv 2024	Collation A.M.	Fruits frais et lait	Céréales et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Gruau froid aux fruits
	Dîner	Saumon à la dijonnaise Riz de blé Brocoli vapeur Lait et fruits frais	Mini boulette de dinde Sauce BBQ Mélange carotte grillé Pommes de terre grec Lait et fruits frais	Tofu croustillant Sauce moutarde-miel Vermicelle de riz Sauté de champignon/ Poivron et zucchini Lait et fruits frais	Filet d'aiglefin au beurre, tomate et orange Quinoa et haricots verts Lait et fruits frais	Crème de chou-fleur Tartinade de fromage et pois chiches Melba de blé Lait et fruits frais
	Collation P.M.	Croustade de pomme	Breton et tartinade de pesto et ricotta	Yogourt et granola	Compote de pomme avec galette de riz	Muffin au son
09 oct 2023 06 nov 2023 04 déc 2023	A.M.	Fruits frais et lait	Gruau froid aux fruits	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Céréales et lait
	Dîner	Chili végé au quinoa Pain naan et crème sûre Pois mange tout vapeur Lait et fruits frais	Courge spaghetti gratinée au poulet pois vert vapeur Couscous de blé Lait et fruits frais	Filet de sole grillé au pesto tomate et feta Carotte et mais Pâtes de blé aux herbes Lait et fruits frais	Poutine au tofu et légumes Choux de Bruxelles Lait et fruits frais	Quiche aux légumes et fromage Salade grecque Lait et fruits frais
	Collation P.M.	Fruits frais et fromage	Pain à la citrouille	Biscuits aux bananes	Yogourt et petit fruits	touskis
16 oct 2023 13 nov 2023 11 déc 2023	Collation A.M.	Fruits frais et lait	Gruau froid aux fruits	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Céréales et lait
	Dîner	Galette à la dinde et tofu au lait de coco riz de blé Duo de haricots vert et jaunes vapeur Lait et fruits frais	Filet d'aiglefin en crouste germé de blé et de chia Quinoa à l'érable Brocoli vapeur Lait et fruits frais	Macaroni sauce à la viande (bœuf) Salade du chef Lait et fruits frais	Mijoter aux légumes et pois chiches Couscous de blé Lait et fruits frais	Pâté au saumon garnie pomme de terre/brocoli Sauce béchamel gratiné Duo chou-fleur et carotte Lait et fruits frais
	Collation P.M.	Yogourt et granola	Galette de riz avec tartinade de beurre soya	Muffin aux carottes	Biscuits super-héros (aux légumes)	Assiette de crudités/humus
23 oct 2023 20 nov 2023 18 déc 2023	Collation A.M.	Fruits frais et lait	Céréales et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Gruau froid aux fruits
	Dîner	Omelette aux légumes Pomme de terre pilées Betterave vapeur Lait et fruits frais	Croque au saumon sur muffin anglais de blé- gratiné Assiette de crudités/trempepette Lait et fruits frais	Pennes de blé au poulet griller au parmesan Mini zucchini vert grillé Lait et fruits frais	Tofu Cacciatore Riz de blé Asperges blanche vapeur Lait et fruits frais	Soupe aux légumes et lentilles Fromage râpé Breton de blé Lait et fruits frais
	Collation P.M.	Carrés aux céréales	Yogourt et petit fruits	Fruits frais et fromage	Gâteau aux bananes	touskis