

## Menus d'automne et d'hiver 2024-2025



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, craquelins de blé entier	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 et lait	Cantaloup et lait	Ananas et lait
Collation	Fromage, fruits et craquelins de blé	Barres tendres aux fruits séchés et lait	Bâtonnets de fromage, salsa et concombres	Muffins aux fruits et lait	Céréales, lait

## Menus d'automne et d'hiver 2024-2025



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	Salade de fruits et lait	Compote de pommes et poire lait	Yogourt et lait	Ananas, fraises et lait	Melons et lait
Collation	Beurre de pommes sur pain de blé avec lait	Pain aux épices et lait	Galette de riz, beurre de dattes	Trempeuse de fruits avec biscuits	Galette maison à l'avoine et lait

## Menus d'automne et d'hiver 2024-2025



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, lait	Carrés aux dattes lait	Crème de fruits lait	Melons et lait
Collation	Gâteau aux caroubes et courgettes et lait	Assiette de légumes avec trempette d'hummus	Cottage, fruits et biscuits secs aux épices	Sushi de tortillas Bananes et beurre de soya	Céréales et lait

## Menus d'automne et d'hiver 2024-2025



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 variés 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 concombres	Omelette au yogourt nature, pain de blé entier 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 et lait	Muffins aux bananes et lait	Fromage à la crème et craquelins de blé	Tartinade au beurre de miel servi sur muffin anglais

