

Menu hiver 2022-2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 octobre 5 décembre 16 janvier 20 février 27 mars 1 ^{er} mai	Trempette aux haricots blancs et pesto avec concombres Frittata pizza (œuf, poivrons, épinards, champignons, fromage, sauce pizza) penne Pouding de chia et fruits	Salade à Sylvie (laitue, avocat, piments, concombre) Pain au porc avec sauce aux pêches, avec macédoine et riz Barres tendres dattes et bananes	Jus de légumes et fromage Poulet chasseur et purée de légumes (navet, patates, carottes) Biscuit super héros (légumes cachés)	Salade chou et carottes Tortellini sauce rosée et tofu avec brocoli Yogourt et granola	Tzatziki et chips de pita Spécial du chef au tofu Surprise du chef
7 novembre 12 décembre 23 janvier 27 février 3 avril 8 mai	Soupe aux légumes, orge et légumineuses Tartinade de végétarien sur pain de blé et bâtonnets de fromage Biscuits avoine et raisins	Rémoulade de céleri-rave Poulet tandoori, casserole d'haricots noirs et tomates, couscous Brownies au tofu	Salade Cléopâtre (épinards, fromage, croustons) Lasagne du pêcheur (sauce tomate, sauce béchamel, thon) Croustade aux fruits	Salade de carottes Pain suédois au bœuf haché, purée de patates et haricots verts Yogourt et biscuits	Potage tomate et épinards Pain Gombo (porc et dinde haché) Pouding chômeur au sirop d'érable
14 novembre 19 décembre 30 janvier 6 mars 10 avril 15 mai	Salade poivrons et brocolis Macaroni Tex-mex (dinde hachée, oignon, maïs, poivron céleri, tomates et fromage) Carré aux dattes	Salade de betteraves Pâté chinois (veau haché, maïs, lentilles, patates) Yogourt et granola	Salade de yogourt et concombre Pain orge et légumes (lentilles, carottes, céleri, tofu), sauce tomates avec chou-fleur Biscuits du chef	Potage courge Sandwich aux œufs (pain de blé entier et œufs) et crudités Compote maison et biscuits à thé	Croque légumes aux carottes et tofu sur muffin anglais Soupe poulet et nouilles (carottes, céleri, patates, poulet, coquilles) Surprise du chef
21 novembre 2 janvier 6 février 13 mars 17 avril 22 mai	Trempette chaude aux épinards avec chips de tortillas Pain au porc au cari, riz et brocoli Gâteau fraises et avoine	Salade César Spaghetti sauce à la viande (avec carottes, céleri, ail et oignons) Tartinade aux haricots blancs et poivrons grillés + craquelins	Salade de chou Pâté au poulet et poireaux, purée de patates avec légumes macédoine Croustades aux pommes	Guacamole avec craquelins Chili au tofu, légumineuses avec haricots verts et riz Yogourt et biscuits Graham	Crudités et fromage Poisson (Pangasius) à saveur de crème de céleri avec quinoa et légumes asiatiques Galette à l'avoine
28 novembre 9 janvier 13 février 20 mars 24 avril 29 mai	Potage aux carottes Carrés grecs aux épinards (œufs, épinards, fromage cottage, cheddar) et fusilli sauce tomates Gâteau à la compote de pommes	Salade du chef Pain italien (porc, tofu, parmesan, chapelure) avec sauce tomates et riz et chou-fleur Biscuits aux dattes	Potage au brocoli Poulet marocain (carottes, haricots) Couscous Pain aux bananes	Potage chou-fleur au cari Pâtes au thon avec macédoine (sauce béchamel et macédoine aux légumes) Biscuit au beurre de soya et chocolat	Pain et tartinade mi-végé (poulet, tofu, pois chiche, poivron), fromage Soupe aux légumes et légumineuses Surprise du chef

Collation du matin : fruits ou céréales (Cheerios multi-grain).

De plus nous complétons le repas avec un fruit, du lait et de l'eau à volonté.

