

Menu hiver 2023-2024



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
20 novembre 01 janvier 05 février 11 mars 1 ^{er} mai	Trempette aux haricots blancs et pesto avec concombres Frittata pizza (œuf, poivrons, épinards, champignons, fromage, sauce pizza) penne Muffins pommes avoine	Salade du chef (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 choux et carottes Tortellini sauce rosée et tofu avec brocoli Yogourt et granola	Tzatziki et chips de pita Spécial du chef au tofu Général tao Surprise du chef
27 novembre 08 janvier 12 février 18 mars 15 avril	Soupe aux légumes, orge et légumineuses Tartinade de végété-pâté sur pain de blé et bâtonnets de fromage Biscuits avoine et raisins	Salade Cléopâtre (épinards, fromage, croutons) Lasagne du pêcheur (sauce tomate, sauce béchamel, thon) Brownies au tofu	Rémoulade de céleri-rave Tofu grillé en sauce sur pâte Croustade aux fruits	Salade de carottes et raisins Burritos amusants(haricots rouge, mais en grain , salsa, fromage, riz, tortillas de blé, corriande) Yogourt et biscuits	Potage tomate et épinards Pain Gombo (porc et dinde haché) Crème de tofu
04 décembre 15 janvier 19 février 25 mars 22 avril	Salade poivrons et brocolis Macaroni Tex-mex (dinde hachée, oignon, maïs, poivron céleri, tomates et fromage) Carré aux dattes	Salade de betteraves et pommes Béchamel au poulet et légumes (poulet, pois vert, carotte, pain de blé) Smoothie aux fruits	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) Galettes aux pommes
11 décembre 22 janvier 26 février 01 avril 29 avril	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 choux 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 Tarte sans fond au thon avec légumes Galette à l'avoine et érable
18 décembre 29 janvier 04 mars 08 avril 06 mai	Potage aux carottes Carrés grecs aux épinards (œufs, épinards, fromage cottage, cheddar) et fusilli sauce tomates Carré énergie	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) et lait.

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

