Menu hiver 2026-2027

SEMAINE DU :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 novembre 14 décembre 18 janvier 22 février 29 mars 3 mai	Fruits frais Jus de légumes Macaroni de blé au fromage, à la courge butternut et aux haricots blancs Sushi dessert à la banane et au beurre de soya, lait	Fruits frais et lait Tofu général Tao, vermicelles de riz, légumes sautés à l'asiatique et mandarines en conserve Galette à l'avoine et lait	Smoothie Salade de chou Poulet cacciatore et boucle de blé Hummus et pain pita de blé	Céréales et lait Frittata façon pizza aux poivrons, champignons, fromage et sauce tomate Salade César Crumble aux bleuets et au fromage à la crème, lait	Fruits frais et lait Pâté au thon sans croûte, sauce béchamel, carottes et petits pois Muffin de blé au fromage et lait
16 novembre 21 décembre 25 janvier 1 mars 5 avril 10 mai	Fruits frais et lait Soupe minestrone et biscuits soda de blé entier Petit pain de blé et tartinade de thon Yogourt aux petits fruits et granola	Fruits frais et lait Sauce aux œufs et aux poireaux, purée de carottes et de pommes de terre, tranche de pain de blé grillé Brownies au tofu et lait	Fruits frais et lait Crudités de concombre et de poivrons Pennes de blé tetrazzini au seitan, aux champignons et à la sauce béchamel Gâteau aux carottes et lait	Fruits frais et lait Pain de viande à la dinde, sauce aux pêches et salade de couscous israélien Compote de pommes, biscuits arrow-root et lait	Céréales et lait Salade de maïs, de tomates, de concombres et de poivrons Taquitos végétariens aux haricots noirs, PVT, salsa, fromage et crème sûre Carré coco-choco et lait
23 novembre 28 décembre 1 février 8 mars 12 avril 17 mai	Fruits frais et lait Potage aux tomates et aux poivrons rôtis Pains de blé garnis à la dinde Fromage et pommes	Fruits frais et lait Betteraves Pâté chinois au bœuf et aux lentilles Pita de blé à la cannelle, compote de pommes et lait	Fruits frais et lait Salade de maïs, de poivrons et de fromage cottage Quiche aux légumes du jour Muffin à la banane et à l'érable, lait	Fruits frais et lait Salade Cléopâtre aux épinards, croûtons et fromage Lasagne du pêcheur au thon et aux épinards, sauces tomate et béchamel Barre tendre à la noix de coco et aux canneberges, lait	Céréales et lait Salade de carottes, de brocolis et de canneberges Tofu, sauce BBQ et patate douce Collation surprise
30 novembre 4 janvier 8 février 15 mars 19 avril 24 mai	Fruits frais et lait Potage de poireaux et de carottes Bouchées de pita de blé à la salade aux œufs Mandarine, biscuits Graham et lait	Fruits frais et lait Chili au bœuf et aux légumineuses, gratiné et servi avec des tortillas de blé et de la crème sure Tartinade de tofu aux poivrons grillés Tartinade de tofu aux poivrons grillés sur pain pita de blé, lait	Fruits frais et lait Salade grecque aux tomates, poivrons, concombres, feta et oignons rouges Boulettes de porc au quinoa, sauce au yogourt, à l'ail et à la menthe Biscuit à la banane et aux pépites de chocolat, lait	Smoothie du chef Pâtes de blé, sauce béchamel au thon et aux petits pois, servies avec des bâtonnets de carotte Confiture de bleuets et de chia sur pain naan de blé, lait	Céréales et lait Poké bol au riz, aux carottes, au chou rouge, au maïs, aux edamames, à la mangue et au tofu mariné Muffin au yogourt et aux framboises, lait
7 décembre 11 janvier 15 février 22 mars 26 avril	Fruits frais et lait Pâtes de blé crémeuses à la mexicaine, haricots rouges, maïs, poivrons et béchamel au cheddar et à la tomate Jus de légumes Yogourt aux pommes et à la cannelle, granola à la noix de coco	Fruits frais et lait Potage d'hiver à la courge, aux carottes et aux pommes de terre Wrap de blé au poulet Pizza au hummus au chocolat sur galette de riz, avec banane et lait	Pain aux raisins et lait Filet de sole, sauce au pesto, riz brun pilaf, carottes et asperges Croustade aux pommes et lait	Fruits frais et lait Spaghettis de blé, sauce bolognaise à la PVT Salade césar Biscuits moelleux aux haricots noirs et lait	Céréales et lait Salade de taboulé au couscous, persil, concombre et tomate Quiche sur tortillas de blé Épinards et tomates séchées Collation surprise

Le lait est servi parfois en avant-midi et parfois en après-midi. Le menu peut changer selon les arrivages du fournisseur. Des fruits frais sont servis au dessert.