

Menu hiver 2021-2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11 octobre 15 novembre 20 décembre 24 janvier 28 février 28 mars 04 avril 09 mai	Trempeur 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 (faible en sodium) 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 Surprise du chef
18 octobre 22 novembre 27 décembre 31 janvier 07 mars 11 avril 16 mai	Salade de carottes Pain suédois au bœuf haché, purée de patates et haricots verts Yogourt et biscuits	Rémoulade de céleri-rave Poulet tandoori, casserole d'haricots noirs et tomates, couscous Brownies au tofu	Salade Cléopâtre (épinards, fromage, croutons) Lasagne du pêcheur (sauce tomate, sauce béchamel, thon) Croustade aux fruits	Soupe aux légumes, orge et légumineuses Tartinade de végé-pâté sur pain de blé et bâtonnets de fromage Biscuits avoine et raisins	Potage tomate et épinards Pain Gombo (porc et dinde haché) Pouding chômeur au sirop d'érable
25 octobre 29 novembre 03 janvier 07 février 14 mars 18 avril	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
1 novembre 6 décembre 10 janvier 14 février 21 mars 25 avril	Trempeur 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 + toast melba	Salade de choux Pâté au poulet et poireaux, purée de patates avec légumes macédoine Croustades aux pommes	Guacamole avec toast Melba Chili au tofu, légumineuses avec haricots verts et riz Yogourt et biscuits Graham	Crudités et fromage Poisson (Pangasius) avec quinoa et légumes (carottes, chou-fleur, brocoli) Galette à l'avoine
8 novembre 13 décembre 17 janvier 21 février 28 mars 02 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) Tartine beurre de soya sur pain de blé entier	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.

