



# MENU AUTOMNE HIVER 2018-2019

Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 novembre 3 décembre 31 décembre	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
28 janvier 25 février 25 mars 22 avril 20 mai	Julienne de tofu à l'aigre douce, vermicelles de riz, brocoli, compote pomme-bleuets et lait	Frittata végé, salade arc-en-ciel, croustade aux poires et lait	Pâté de pois chiches, riz aux légumes, pois vert, nuage à l'ananas et lait	Macaroni au thon et légumes, haricots verts, sorbet aux poires-framboises et lait	Salade de riz à la jamaïcaine, concombres, salade de fruits frais et lait
12 novembre 10 décembre 7 janvier 4 février 4 mars 1er avril 29 avril 27 mai	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
	Fricassée de légumineuses au tofu et couscous, salade d'hiver, mandarines et lait	Bœuf et porc aux légumes, tapioca et lait	Poulet à l'oriental, vermicelles, salade de chou, poires en dés et lait	Poisson à l'italienne, riz brun, haricots verts, compote pêche-mangue et lait	Jus de légumes, sandwich aux œufs, salade de fruits frais et lait
	Pain canneberges-orange et lait	Galette aux raisins et lait	Yogourt à la vanille et céréales en accompagnement	Pain aux carottes et lait	Carrés aux pommes et lait
19 novembre 17 décembre 14 janvier 11 février 11 mars 8 avril 6 mai	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
	Pain au saumon, concombres, pêches en dés et lait	Crème de carottes et lentilles, penne à la grecque au tofu, galette canneberges-pommes et lait	Parmentier au poulet et légumes, tranche de pain de blé, yogourt à la vanille et lait	Casserole de chou, courge musquée, sorbet aux poires et lait	Salade de pois chiches et fusillis 3 couleurs, céleri, salade de fruits frais et lait
	Pain aux courges et lait	Pain et beurre de soya	Croustade aux fruits et lait	Humus aux légumineuses et persil avec Bretons	Pain au citron et lait
26 novembre 24 décembre 21 janvier 18 février 18 mars 15 avril 13 mai	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
	Omelette aux champignons carottes et pommes de terre, salade de carottes, pain aux bananes et caroube et lait	Croque au thon, pois verts, sorbet aux abricots et lait	Pain de viande, pâtes au pesto, macédoine soleil levant, tapioca et lait	Pâté presque chinois tofu et légumes, tranche de pain, poires en dés et lait	Wrap au poulet à la césar, jus de légumes, salade de fruits frais et lait
	Velouté à la framboise	Céréales et boisson de soya	Galette aux ananas et lait	Carrés chocolatés et lait	Galette à la mélasse et lait

\* Du lait est servi à volonté à tous les repas.