|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **1** | Fruit / lait  Crudités  Lasagne végétarienne  Yogourt  Craquelin et hummus | Fruit / lait  Poisson à chair blanche, riz, légumes, sauce aux fines herbes Galette aux pommes  Pita et fromage à la crème | Fruit / lait  Salade d’haricots crémeuse  Omelette poireaux/ fromage et pain Fruit frais  Mousse au tofu et petits fruits | Fruit / lait  Tofu Teriyaki Vermicelle et légumes de saison Gelée de fruit maison  Méli-mélo de céréales et craquelins et lait | Fruit / lait  Poulet marocain aux légumes et couscous Fruits frais  Pain aux canneberges et lait |
| **2** | Fruit / lait  Salade d’orge et boulgour Pâté au saumon, légumes et sauce tartare Yogourt  Craquelins et fromage | Fruit / lait  Salade de mais  Enchiladas aux pois chiches et sauce tomates Fruits frais  Galette de riz et beurre de soya | Fruit / lait  Salade de chou  Bœuf et PVT délice aux légumes Compote de pommes  Biscuits noix de coco et lait | Fruit / lait  Salade de laitue et concombres Fusilli au tofu  Pouding de chia  Pain aux pruneaux et lait | Fruit / lait  Jus de légumes Riz au poulet et légumes  Fruits frais  Pain aux carottes et cacao et lait |
| 3 | Fruit / lait  Salade de betteraves  Pâté chinois aux lentilles et bœuf Compote de pommes  Pita et tartinade d’edamames | Fruit / lait  Omelette aux épinards et pain Légumes vapeurs  Fruits frais  Pain à la patate douce et lait | Fruit / lait  Galette de quinoa au poisson Légumes vapeurs  Yogourts au fruits  Carrés aux dattes et lait | Fruit / lait  Macaroni chinois au bœuf et PVT  Smoothies aux fruits  Carrés aux bleuets et lait | Fruit / lait  Salade d’épinards Poulet fiesta et riz Fruits frais   Fromage, craquelins et pommes |
| **4** | Fruit / lait  Crudités  Spaghetti bœuf et PVT  Fruits frais  Biscuits à la mélasse et lait | Fruit / lait  Potage aux lentilles et courges musquées Craquelins et fromage Fruits frais  Carré à la citrouille et lait | Fruit / lait  Casserole de légumes, thon et riz  Yogourt  Biscuits à la banane et graines de tournesols / lait | Fruit / lait  Salade de Quinoa poulet et légumes  Mousse aux fraises  Céréales et lait | Fruit / lait  Salade de chou rouge Quésadillas aux haricots noirs  Fruits frais  Trempette aux épinards et craquelins |

Menus applicables début : 1er lundi de novembre à la fin avril  
  
Modifié novembre 2023