|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** |
| **1** | Fruit / laitCruditésLasagne végétarienneYogourtCraquelin et hummus | Fruit / laitPoisson à chair blanche, riz, légumes, sauce aux fines herbesGalette aux pommesPita et fromage à la crème | Fruit / laitSalade d’haricots crémeuseOmelette poireaux/ fromage et painFruit fraisMousse au tofu et petits fruits | Fruit / laitTofu TeriyakiVermicelle et légumes de saisonGelée de fruit maisonMéli-mélo de céréales et craquelins et lait | Fruit / laitPoulet marocain aux légumes et couscousFruits fraisPain aux canneberges et lait |
| **2** | Fruit / laitSalade d’orge et boulgourPâté au saumon, légumes et sauce tartareYogourtCraquelins et fromage  | Fruit / laitSalade de maisEnchiladas aux pois chiches et sauce tomatesFruits fraisGalette de riz et beurre de soya | Fruit / laitSalade de chouBœuf et PVT délice aux légumesCompote de pommesBiscuits noix de coco et lait | Fruit / laitSalade de laitue et concombresFusilli au tofuPouding de chia Pain aux pruneaux et lait | Fruit / laitJus de légumesRiz au poulet et légumesFruits fraisPain aux carottes et cacao et lait  |
| 3 | Fruit / laitSalade de betteraves Pâté chinois aux lentilles et bœufCompote de pommesPita et tartinade d’edamames | Fruit / laitOmelette aux épinards et painLégumes vapeursFruits fraisPain à la patate douce et lait | Fruit / laitGalette de quinoa au poissonLégumes vapeursYogourts au fruitsCarrés aux dattes et lait | Fruit / laitMacaroni chinois au bœuf et PVTSmoothies aux fruitsCarrés aux bleuets et lait | Fruit / laitSalade d’épinardsPoulet fiesta et rizFruits fraisFromage, craquelins et pommes |
| **4** | Fruit / laitCruditésSpaghetti bœuf et PVTFruits fraisBiscuits à la mélasse et lait | Fruit / laitPotage aux lentilles et courges musquéesCraquelins et fromageFruits fraisCarré à la citrouille et lait | Fruit / laitCasserole de légumes, thon et rizYogourtBiscuits à la banane et graines de tournesols / lait | Fruit / laitSalade de Quinoa poulet et légumesMousse aux fraisesCéréales et lait | Fruit / laitSalade de chou rougeQuésadillas aux haricots noirsFruits fraisTrempette aux épinards et craquelins |

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

Modifié novembre 2023