



MENU AUTOMNE 2022. SEMAINE UN.

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de brocoli et pomme de terre

Brocoli, oignons blancs, échalotes françaises, huile d'olive, bouillon de poulet, pomme de terre, **crème**, sel et poivre

Pain au fromage

Pains tranchés, **beurre** et **fromage cheddar**

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuit maison mélasse et carotte

Farine de blé, farine de graine de citrouille, graines de lin moulues, cannelle, bicarbonate de soude, poudre à pâte, sel, cassonade, huile de canola, mélasse de fantaisie, **oeuf**, graines de chia, féculé de maïs, carottes et dattes medjool

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Penne sauce arrabiata au poulet

Pâtes alimentaires, tomates, basilic frais, huile d'olive, gousse d'ail, oignons blancs, échalotes françaises, pâtes de tomate, courgettes, carottes, poitrine de poulet, origan séché, sel et poivre

Salade du jardins

Salade mesclun, tomates, oignons verts, feta, carottes râpé

Vinaigrette catalina

Huile de canola, vinaigre de vin blanc, ketchup, miel, ail, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Creton de porc et craquelins

Porc, chapelure de pain, bouillon de poulet, lait, ail, oignon, piment de la jamaïque, sel et poivre

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Boulettes de viande d'enfance

Boeuf, riz, oignons blancs, ail, persil, soupe condensé de tomate, jus de tomate, sel et poivre

Riz au poulet et légumes

Fond de poulet, oignons, riz étuvé, persil, ciboulette, poireaux, petits pois, **beurre**, sel et poivre

Carottes vapeurs

Carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galette de pomme de terre et thon

Pomme de terre, thon, chapelure de pain, oignons verts, **œufs**, sel et poivre

Couscous

Couscous, eau, huile d'olive, miel, sel et poivre

Crudités

Concombres

Sauce tartare

Oeuf, huile de canola, moutarde à l'ancienne, sel, poivre, jus de citron et relish

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt et granola maison

Yogourt aux fruits, purée de dattes, huile de canola, sel, poudre de cacao, graines de chia, flocons d'avoine, **protéine végétale texturée** et brisure de chocolat noir

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage de poireaux et pomme de terre

Poireaux, oignons blancs, échalotes françaises, huile d'olive, bouillon de poulet, pomme de terre, **crème**, sel et poivre

Baguette au pesto maison et fromage cheddar

Baguette de pain Bridor, **fromage cheddar blanc**, basilic, huile d'olive, **fromage parmesan**, graines de citrouille, jus de citron, ail, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin double son

Farine de blé entier, son de blé, avoine, cassonade, bicarbonate de soude, poudre à pâte, cannelle, muscade, **lait de beurre**, huile de canola, **oeuf** et mélasse de fantaisie

Muffin anglais et tartinade de dattes et cacao

Muffin anglais, dattes medjool, cacao, essence de vanille et beurre de **soya**

