



MENU AUTOMNE 2022
SEMAINE TROIS.

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâtes au saumon et sauce à la crème

Pâte alimentaire, **beurre**, farine, lait, pois vert, saumon, **crème**, **fromage**, sel et poivre

Légumes vapeurs

Brocoli

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt et granola maison

Yogourt à la vanille, biscuits graham, céréales cheerios, beurre et sirop d'érable

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croissant au beurre, jambon et fromage

Croissant au **beurre** du commerce, jambon, **fromage cheddar** jaune, **mayonnaise** et moutarde

Salade de macaroni

Pâte alimentaire, céleri, carotte, oignons verts, **mayonnaise**, vinaigre blanc, moutarde de dijon et relish sucrée

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits à la banane et graines de tournesol

Farine tout usage, bicarbonate de soude, cannelle, muscade, sel, cassonade, huile de canola, **œuf**, bananes et graines de tournesol

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Soupe minestrone au jus de tomates

Bouillon de poulet, jus de tomate, coquillettes, pomme de terre, carottes, céleri, pois vert, courgette, oignon, huile d'olive, sel et poivre

Pain au pesto et fromage

Farine, levure, sel, sucre, pesto maison (huile d'olive, huile de canola, basilic, ail, graines de citrouille, **parmesan**, sel et poivre) et **fromage cheddar blanc**

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâté chinois au boeuf

Pomme de terre, **beurre**, **lait**, assaisonnements, boeuf halal, oignon, huile de canola, maïs en grain, maïs en crème, sel et poivre

Fromage

Fromage en grain

Salade clémentine et fêta

Salade romaine, clémentine, crouton de pain, oignon vert et **fromage feta**

Vinaigrette au gingembre

Huile de canola, vinaigre de riz, sauce soja, miel, ail, gingembre frais, huile de sésame, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin anglais et tartinade boursin

Fromage à la crème, **crème**, ail, ciboulette séché, échalote française, sel et poivre

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Chili de boeuf et haricots rouges

Bœuf halal. huile de canola, oignon, ail, assaisonnement, tomate broyé, haricot rouge, bouillon de poulet, ketchup et jus de citron

Croustilles de maïs

Tortillas de maïs, huile de canola, sel

Carottes et oignons au four

Carottes, oignons, huile d'olive, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits et trempette au beurre de soja

Biscuits du commerce, beurre de **soja**, **yogourt** à la vanille et miel

