



MENU AUTOMNE 2022. SEMAINE QUATRE.

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tofu Général Tao

Tofu ferme, échalotes, ail, gingembre frais, fécule de maïs, bouillon de poulet, cassonade, sauce soya, vinaigre de riz, ketchup, sel et poivre

Riz au poulet

Riz, bouillon de poulet, oignon, citron, persil frais, sel et poivre

Sauté de légumes

Poivrons, oignon, blé d'inde, bok choy et haricots verts

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Compote de pomme et biscuits

Compote de pomme non sucrée et biscuits du commerce

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Mijoté de boeuf et légumes

Cube de boeuf à ragoût halal, huile d'olive, oignon, carottes, céleris, bouillon de boeuf, pâte de tomate, ail, épices et farine

Pomme de terre pilée

Pomme de terre, **beurre**, **fromage à la crème**, ciboulette.

lait, sel et poivre

Salade verte

Salade verte mesclun, échalotes, concombre, tomate, carottes, graines de tournesol rôtie et vinaigrette balsamique (huile d'olive, vinaigre balsamique, miel, moutarde à l'ancienne, sel et poivre)

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin double son et brisure de chocolat

Farine de blé, céréales de son, son d'avoine, cassonade, bicarbonate de soude, sel, cannelle moulu, muscade moulue, **lait de beurre**, huile de canola, **oeuf**, mélasse et brisures de chocolat

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croquette de poisson

Croquette de poisson du commerce, sauce tartare (mayonnaise, jus de citron, relish et moutarde à l'ancienne)

Salade de pomme de terre

Pomme de terre, échalotes, **fromage cheddar jaune**, poivrons, **mayonnaise**, **crème sure**, ciboulette, épices, sel et poivre

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet au beurre

Poitrine de poulet, **beurre**, soupe de tomate du commerce, **crème sure**, épices, **lait**, sel et poivre

Pain naan

Pain du commerce

Légumes du moments

Carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits à la noix de coco et yogourt à boire

Yogourt à boire du commerce, **oeuf**, sucre, **lait**, **beurre**, chapelure graham, noix de coco, farine, poudre à pâte, zeste de citron et bicarbonate de soude

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tortellini à la sauce rosée

Pâtes du commerce, tomates entières, basilic frais, huile d'olive, ail, oignon, **crème**, **parmesan**, origan séché, sel et poivre

Légumes du moment

Haricots verts

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Tartinade de poulet et craquelins

Pois chiche, ail, tahini, huile d'olive, jus de citron, épices, sel et poivre, craquelins de betterave du commerce

