

## MENU HIVER 2022. SEMAINE UN.

### LUNDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Boulettes de viande à la suédoise

Porc, **boeuf**, chapelure de pain, oignons, huile d'olive, **lait**, **oeufs**, épices, **beurre**, farine tout usage, bouillon de poulet et **crème**

#### Riz basmati

Riz basmati, eau, margarine, sel et poivre

#### Crudités

Concombres, carottes, poivrons de couleurs

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Gâteau aux bleuets moelleux

Farine tout usage, bicarbonate de soude, poudre à pâte, sel, lait de coco, vinaigre, **oeufs**, sucre, huile de canola, bleuets et graine de citrouilles

### MERCREDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Soupe de légumes et orge perlé

Poireaux, ail, gingembre, orge, épices, huile d'olive, patates douces, poivrons rouges, sel et poivre

#### Sandwichs aux oeufs

Pain du commerce, **oeufs**, **mayonnaise** du commerce, échalotes, sel et poivre

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Parfait aux petits fruits

**Yogourt** à la vanille, jus de lime, zeste de lime, lait de coco, **beurre**, chapelure graham, sucre, protéines végétales texturés, fraises, bleuets, framboises, graines de chia et sirop d'érable

### VENDREDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Burritos de boeuf

**Boeuf**, riz basmati, maïs, haricots noirs, poivrons, épices, tomates, tortillas du commerce, **fromage mozzarella**, sel et poivre

#### Frites de patates douces

Frites de patates douces du commerce

#### Légumes vapeurs

Brocoli

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

### MARDI.

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Lasagne à la ricotta et épinards

Tomates, huile d'olive, oignons, ail, basilic, origan, épinards, **fromage ricotta**, **fromage parmesan**, **crème**, pâtes lasagne, **fromage mozzarella**

#### Salade César

Laitue romaine, croûtons de pain (pain du commerce, huile de canola, épices, sel et poivre) **fromage parmesan**

#### Vinaigrette César

**Mayonnaise** du commerce, jus de citron, ail, câpres, **parmesan**, sel et poivre

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Craquelins et trempette aux poivrons rouges

Craquelins du commerce, haricots blancs, poivrons rouges, jus de citron, huile d'olive, épices, ails, sel et poivre

### JEUDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Poulet en crème et champignons

**Bœuf halal**, huile de canola, oignon, ail, assaisonnements, tomates broyées, haricots rouges, bouillon de poulet, ketchup et jus de citron

#### Tagliatelles aux oeufs

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 du randonneur

Flocons d'avoine, poudre de graines de citrouille, quinoa, graines de chia, oeufs, margarine, cassonade, vanille, canneberge, abricots, raisins, graines de tournesol, poudre à pâte, brisures de chocolat