



## MENU HIVER 2022. SEMAINE TROIS.

### LUNDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Tartiflette de poulet

**Poitrine de poulet, crème, fromage brie** et mozzarella, pommes de terre, oignons, sel et poivre

#### Légumes vapeurs

Brocolis

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Gâteau à la noix de coco et brisures de chocolat noir

Farine tout usage, flocons d'avoine, poudre à pâte, noix de coco râpées, lait végétale, margarine, brisures de chocolat noir, sucre et **oeufs**

### MERCREDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Pain de viande aux pommes

Boeuf, chapelure de pain, oeufs, pommes, moutarde, sauce worcestershire, compote de pommes, cassonade, ketchup, ail, sel et poivre

#### Riz

Riz étuvé, bouillon de poulet, oignons, sel et poivre

#### Crudités

Concombres

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Yogourt à la vanille et biscuits

**Yogourt à la vanille** du commerce et biscuits du commerce

### VENDREDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Spaghetti à la morue et haricots verts

Spaghetti, morue, haricots verts, huile d'olive, tomates, oignons, ails, épices, sel et poivre

#### Salade verte

Salade mesclun, échalotes, carottes et graines de tournesol rôties

#### Vinaigrette ranch

**Crème sure, mayonnaise, jus de citron, lait**, épices, sel et poivre

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

### MARDI.

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Croquettes de tofu sauce moutarde et miel

**Tofu**, rice krispies, oeufs, épices, farine, huile de canola, mayonnaise, ketchup, moutarde et miel

#### Salade de macaroni

Macaroni, vinaigre balsamique à l'érable, tomates, concombres, avocats et clémentines

#### Mini carottes au four

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

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Baguettes de pain et creton de porc

Pain du commerce et creton de porc du commerce

### JEUDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Potage de chou-fleur

Choux-fleurs, pommes de terre, ails, gingembre, oignons, huile d'olive, **fromage mozzarella, lait**, sel et poivre

#### Rouleaux impériaux de poulet

Rouleaux du commerce

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Biscuits au beurre de soya

**Beurre de soya**, margarine, farine tout usage, **oeufs**, sucre, sel, bicarbonate de soude, poudre à pâte, cassonade, essence de vanille

#### Fromages, craquelins et crudités

**Babybel** du commerce, craquelins à la betterave du commerce et concombres

