LUNDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes de patates douces et tofu

Patates douces, **tofu**, farine tout usage, **fromage feta, oeufs**, échalotes, coriandre, huile de canola, sel et poivre, tzatziki maison (ail, **yogourt grecque**, concombre et jus de citron)

Riz aux épices

Riz basmati, oignons, carottes, raisins secs, épices, ail, huile d'olive, sel et poivre

Légumes du moment

Haricots verts

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffins choco-pommes-érable

Farine tout usage, poudre de graines de citrouille, poudre de cacao, flocons d'avoine, épices, poudre à pâte, bicarbonate, lait d'avoine, vinaigre, oeufs, essence de vanille, pommes, sirop d'érable, huile de canola et brisures de chocolat

MERCREDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Quiche aux poireaux et au saumon

Oeufs, poireaux, oignons, **crème,** saumon, **fromage râpé,** farine tout usage, poudre à pâte, **beurre**, sel et poivre **Salade grecque**

Salade verte, **fromage feta**, tomates, concombres, vinaigre balsamique, huile d'olive, olive noir, origan, sel et poivre

Pomme de terre au four

Pommes de terre, huile d'olive, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes à l'avoine

Farine tout usage, flocons d'avoine, bicarbonate de soude, cassonade, **oeufs**, margarine, huile de canola et essence de vanille

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâté chinois

Pommes de terre, **beurre**, **lait**, assaisonnements, bœuf, oignons, maïs en crème et grains, sel et poivre

Fromage

Fromage marbré du commerce

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Houmous à la patate douce et craquelins

Patates douces, ails, huile d'olive, gingembre, épices, haricots blancs, bouillon de légumes, tahini, jus de citron, sel et craquelins du commerce

JEUDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Potage à la courge et gingembre

Courges Butternut, bouillon de poulet, ail, oignons, huile d'olive, gingembre, **crème**, sel et poivre

Petits pain aux fromages et bacon

Farine tout usage, levure, sucre, sel, **fromage cheddar, parmesan**, bacon

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Mousse au fromage et fraises

Chapelure de biscuits graham, **beurre, fromage philadelphia, crème à fouetter**, sucre, **yogourt nature**, essence de vanille et fraises

VENDREDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâté au poulet

Farine tout usage, sel, **beurre**, vinaigre, **lait**, poulet, fécule de maïs, carottes, céleri, bouillon de poulet, pommes de terre, petits pois verts, sel et poivre

Coquillettes au beurre

Coquillettes, beurre, sel et poivre

Légumes vapeurs

Carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Nachos végétarien

Croustilles de maïs du commerce, **crème sure, fromage**, haricots rouges, oignons, ail, pico de Gallo (tomates, oignons, jus de lime, huile d'olive, sel et poivre)

