



## MENU HIVER 2022. SEMAINE CINQ.

### LUNDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Quiche au thon et tomates

**Oeufs**, thon, **fromage mozzarella**, tomates, oignons, **crème**, coulis de tomates, beurre, farine tout usage, poudre à pâte, sel et poivre

#### Cubes de pomme de terre au four

Pomme de terre, huile de canola, épices, sel et poivre

#### Légumes vapeurs

Brocolis

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Compote de pomme et biscuits

Compote de pomme sans sucre et biscuits du commerce

### MERCREDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Pain de viande aux crottes de fromage

Boeuf, **fromage en grains**, chapelure, ails, oignons, épices, **oeufs**, tomate, moutarde, sel et poivre, carotte râpée, sauce Worcestershire

#### Purée de panais

Pomme de terre, panais, crème, beurre, muscade, sel et poivre

#### Légumes du moment

Carottes

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Biscuits à la banane et confettis

Bananes, oeufs, farine tout usage, sucre, beurre, poudre à pâte, bicarbonate de soude, essence de vanille et confettis

### VENDREDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Macaroni au fromage

Macaroni, **beurre**, farine tout usage, **lait**, épices, **fromage cheddar**, sel et poivre

#### Légumes vapeurs

Carottes

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

### MARDI.

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Cari de lentilles et courges

Bouillon de légumes, tomates, lait de coco, lentilles, courges, oignons, épices, sel et poivre

#### Riz

Bouillon de légumes, riz, ail, oignons, sel et poivre

#### Crudités

Concombres

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Muffins aux framboises et oranges

Farine tout usage, flocons d'avoine, poudre de graines de citrouilles, graines de lins, bicarbonate de soude, poudre à pâte, margarine, sucre, oeufs, lait de coco, essence de vanille, oranges et framboises

### JEUDI .

---

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Potage de légumes

Pois verts, poireaux, pomme de terre, gingembre, ail, oignons, carottes, **fromage philadelphia**, **crème**, sel et poivre

#### Tartinade de poulet

Poulet, carottes, céleris, oignons, échalotes, ail, persil, **mayonnaise**, jus de citron, sel et poivre

#### Pain maison Rolls

Farine, sucre, sel, **lait**, **beurre**, levure boulangère, **oeufs**

#### Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

#### Sundae santé aux tofu et fraises

Tofu soyeux, sirop d'érable, fraises et granola (protéines végétales, dattes, cacao, sel, flocons d'avoine, brisure de chocolat)

#### Houmous et petits pitas

Pois chiches, tahini, ail, huile d'olive, jus de citron, épices, sel et petits pitas du commerce