



MENU AUTOMNE 2024.
SEMAINE UN.

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Macaroni sauce à la tomate et viande

Tomates, épices, carottes, poivrons, oignons, jus de tomates, sel et poivre

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Smoothie d'été fraises et bananes

Yogourt grec, lait, miel, fraises et bananes

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Poulet au beurre

Haut de cuisse de poulet, beurre, tomates, **crème sure**, lait, épices

Riz assaisonné

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

Carottes et oignons au four

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

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Parfait aux petits fruits

Yogourt à la vanille, bleuets, fraises, framboises, granola maison

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Petits pains gumbo

Boeuf, riz basmati, assaisonnements, bouillon de poulet, oignon, poivrons, sel et poivre

Pomme de terre au four

Pomme de terre, huile d'avocat, oignons, assaisonnement, sel et poivre

Salade de chou maison

Chou vert, carottes, oignons, céleri, **mayonnaise** maison, relish, vinaigre, sucre, sel et poivre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

MARDI.

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Sandwich à la dinde

Pain du commerce, **fromage provolone**, moutarde, mayonnaise maison, charcuterie de poitrine de dinde

Salade de légumes

Tomates, concombre, poivrons, **fromage feta**, huile d'olive, vinaigre de vin rouge

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Craquelins et trempette aux fromage à la crème

Craquelins du commerce, **fromage à la crème**, crème, ciboulette, ail, sel et poivre

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pizza froide aux tomates maison

Farine, levure instantané, sel, tomates, ails, assaisonnements, huile d'olive, sel et poivre

Fromage

Fromage cheddar marbré

Crudités

Concombres et carottes

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

Compote de pomme et biscuits

Compote de pomme non sucrée du commerce, biscuits graham maison