



**MENU AUTOMNE 2024.
SEMAINE DEUX.**

LUNDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâtes Arrabiata au poulet

Tomates, bouillon de poulet, haut de cuisse de poulet, assaisonnements, pâte de tomates, oignons et ails.

Crudités

Concombres et carottes

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Hummus et craquelins

Pois chiche, tahini, ails, jus de citron, huile d'olive et assaisonnements

MARDI.

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

Muffin au fromage cheddar

Fromage cheddar, farine, bicarbonate de soude, poudre à pâte, sel, **yogourt nature**, **beurre**, sucre et **oeufs**

MERCREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Quiche à la dinde et brocoli

Oeufs, **crème**, oignons, **beurre**, charcuterie de dinde, **fromage cheddar blanc**, brocoli, assaisonnement, sel et poivre

Salade de couscous Israélien

Couscous, bouillon de poulet, tomate, concombre, menthe fraîche, pommes vertes, huile d'olive, sirop d'érable, vinaigre de cidre de pomme, persil frais, sel et poivre.

Légume

Carottes, échalotes françaises et huile d'olive

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt aux fruits et granola maison

Yogourt à la vanille du commerce, fruits de saison et Granola maison

JEUDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Pâté chinois au boeuf

Pomme de terre, **beurre**, **lait**, assaisonnements, boeuf, oignon, huile de canola, maïs en grain, maïs en crème, sel et poivre

Crudités

Concombres

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Biscuits à l'avoine

Farine, avoine, **oeufs**, **beurre**, cassonade, poudre à pâte, sel, essence de vanille, bicarbonate de soude et huile d'avocat

VENDREDI .

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Croquette de poulet maison

Poitrines de poulet, chapelure de pain, rice krispies, huile d'avocat, épices, sel et poivre

Salade de macaroni

Macaroni, céleri, carotte, échalote, poivrons, **mayonnaise**, vinaigre de cidre de pomme, sucre, sel et poivre

Crudités

Concombre

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Bagel et fromage à la crème

Bagel et fromage à la crème du commerce

