



**MENU AUTOMNE 2024.  
SEMAINE TROIS.**

**LUNDI.**

---

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Boulette d'enfance**

**Boeuf**, riz, oignons, épices, pâte de tomates, tomates en conserve, jus de tomates, sel et poivre

**Purée de pomme de terre**

Pomme de terre, beurre, ciboulette, lait, sel et poivre

**Macédoine de légumes**

Carottes, pois vert et haricots

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Biscuits à la noix de coco et yogourt individuel**

**Yogourt** du commerce, **oeuf**, sucre, **lait**, **beurre**, chapelure graham, noix de coco, farine, poudre à pâte, zeste de citron et bicarbonate de soude

**MERCREDI.**

---

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Poulet Général Tao**

Poitrine de poulet, farine tout usage, sauce soya, cassonade, vinaigre de riz, huile de sésame, gingembre, sambal oelek, fécule de maïs, échalotes

**Nouille aux oeufs**

Nouilles du commerce

**Légumes vapeurs**

Brocoli

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Pain à la citrouille**

Farine tout usage, purée de citrouille, son d'avoine, cassonade, bicarbonate de soude, sel, cannelle moulu, muscade moulue, **lait de beurre**, huile de canola, **oeuf**, mélasse

**VENDREDI.**

---

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Croquettes de thon et pommes de terre**

Pomme de terre, thon, échalotes, oeufs, épices, sel et poivre

**Riz au poulet**

Riz, bouillon de poulet, oignon, citron, persil frais, sel et poivre

**Sauté de légumes**

Brocoli, carottes, oignons

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**MARDI.**

---

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Sandwich aux oeufs**

Oeufs, mayonnaise, oignons verts, sel et poivre, pain du commerce

**Cubes de fromages**

Cheddar marbré

**Crudités**

Concombres

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Muffin double son et brisure de chocolat**

Farine de blé, céréales de son, son d'avoine, cassonade, bicarbonate de soude, sel, cannelle moulu, muscade moulue, **lait de beurre**, huile de canola, **oeuf**, mélasse et brisures de chocolat

**JEUDI.**

---

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Tortellini à la sauce rosée**

**Pâtes du commerce**, tomates entières, basilic frais, huile d'olive, ail, oignon, **crème**, **parmesan**, origan séché, sel et poivre

**Légumes du moment**

Haricots verts

**Fruits frais**

Fruits du moment, se référer au tableau

**Tartinade de poulet et craquelins**

Poulet, **mayonnaise**, épices, oignons, céleri, jus de citron, sel et poivre

