

### Menu d'hiver (octobre 2024 à mars 2025)

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
L U N D I	Pâtes sauce rosée au poulet + salade verte Dessert : Compote Collations : Fruit frais Céréales	Pâté au poulet + légumes chauds Dessert : Compote Collations : Fruit frais Gruau ou céréales	Nouilles au bœuf, petits pois et brocolis Dessert : Yogourt Collations : Fruit frais Gruau ou céréales	Couscous végétarien Dessert : Fruits en conserve Collations : Fruit frais Céréales	Salade d'orzo aux pois chiches et légumes Dessert : Compote Collations : Fruit frais Œuf et craquelins
M A R D I	Soupe au lait de coco, vermicelle de riz, tofu et légumes Dessert : Croustade aux pommes Collations : Fruit frais Œufs et craquelins	Riz à la mexicaine + salade mesclun Dessert : Fruits en conserve Collations : Fruit frais Céréales	Longe de goberge sauce aux légumes + riz Dessert : Fruits en conserve Collations : Fruit frais Fromage et craquelins	Pâté au saumon + légumes chauds Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Galette de riz et fromage à la crème	Boulettes de bœuf BBQ + purée de pommes de terre, courges et carottes Dessert : Galette multigrains Collations : Fruit frais Gruau ou céréales
M E R C R E D I	Chili con carne (bœuf) + croustilles de maïs Dessert : Yogourt Collations : Fruit frais Galette de riz et fromage à la crème	Boulettes de bœuf en sauce créole + riz pilaf + crudités Dessert : Galette Collations : Fruit frais Fromage et craquelins	Gratin de pâtes et tofu + crudités Dessert : Compote Collations : Fruit frais Oeufs et craquelins	Spaghetti sauce à la viande (bœuf) + salade César Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Yogourt et granola	Lasagne tacos + salade César Dessert : Yogourt Collations : Fruit frais Tartinade de thon et craquelins
J E U D I	Couscous au poulet + crudités Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Tortillas et tartinade de soya et bananes	Lasagne végétarienne + petit pain de blé Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Œuf et craquelins	Boulettes de bœuf et légumes Stroganoff + purée de pommes de terre Dessert : Pouding Collations : Fruit frais Galette de riz et fromage à la crème	Pizza aux œufs + Crème de légumes Dessert : Galette Collations : Fruit frais Tortillas et Tartinade de thon	Longe de goberge, sauce tomates + salade de pâtes Dessert : Fruit frais Collations : Fruit frais Céréales
V E N D R E D I	Omelette au pesto et feta + salade mesclun Dessert : Galette Collations : Fruit frais Barres de céréales	Sloppy Joe + salade de chou Dessert : Carré aux fruits Collations : Fruit frais Bouchées de céréales au beurre de soya	Strata aux épinards + salade mesclun Dessert : Galette Collations : Fruit frais Pain ou muffin	Vol au vent au poulet sauce brune + légumes chauds Dessert : Compote Collations : Fruit frais Barre de céréales	Carré aux œufs et fromage + salade mesclun Dessert : Pain ou muffin Collations : Fruit frais Tortillas et tartinade de soya et bananes
	30 septembre au 4 octobre 4 au 8 novembre 9 au 13 décembre 27 au 31 janvier 3 au 7 mars	7 au 11 octobre 11 au 15 novembre 16 au 20 décembre 3 au 7 février 10 au 14 mars	14 au 18 octobre 18 au 22 novembre 6 au 10 janvier 10 au 14 février 17 au 21 mars	21 au 25 octobre 25 au 29 novembre 13 au 17 janvier 17 au 21 février 24 au 28 mars	28 octobre au 1 <sup>er</sup> novembre 2 au 6 décembre 20 au 24 janvier 24 au 28 février 31 mars au 4 avril

\*Les collations contenant un fruit frais peuvent être accompagnées de biscuits digestifs ou de céréales selon l'appétit des enfants.