

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	<b>Céréales &amp; lait</b> Square aux maïs	<b>Carré aux fruits</b> All-Bran, farine, cassonade, huile, fraises Lait	<b>Yogourt</b> Fraises ou pêches ou vanille <b>Biscuits Graham</b>	<b>Biscuits dattes et avoine</b> Farine de blé, huile, cassonade, œuf, dattes, avoine Lait	<b>Méli-mélo de la semaine</b> Lait
<b>Repas</b>	<b>Casserole de quinoa</b> Quinoa, poivrons, courgettes, bouillon, tomates, haricots noirs, salsa, fromage. <b>Bâtonnets de carottes</b> <b>Crème sûre</b>	<b>Macaroni au fromage</b> Tomates, fromage, lait, oignon, épices, macaroni, parmesan <b>Salade d'abondance</b> Chou-fleur, laitue, poivron, huile, vinaigre, sauce soya, épices	<b>Pâté chinois</b> Veau, lentilles oignons, patates, maïs, lait, margarine, épices <b>Betteraves</b>	<b>Burritos au tofu et haricots noirs</b> Tofu, haricots noirs, salsa, crème sûre, maïs, tortillas, fromage, paprika, sel, poivre <b>Salade chou</b> Chou vert, carottes, vinaigre, huile, cassonade, herbes	<b>Étagé de thon</b> Thon, patates, poireaux, céleri, ail, béchamel <b>Fèves vertes</b>
<b>Dessert</b>	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait
<b>Collation PM</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	<b>Croustade aux pommes</b> Pommes, sirop d'érable, farine, avoine, cassonade, huile de canola Lait	<b>Galettes à la mélasse</b> Farine, cassonade, épices, huile, lait, vanille	<b>Céréale &amp; lait</b> Cheerios multi-grains	<b>Biscotte et fromage cottage</b>	<b>Méi-mélo de la semaine</b> Lait
<b>Repas</b>	<b>Tofu teriyaki</b> Sauce soya, sirop d'érable, ail, moutarde de dijon, gingembre, huile	<b>Spaghetti aux lentilles</b> Lentilles, carottes, oignons, céleri, poivrons, tomates, épices, sel, poivre	<b>Croquettes de saumon et patates douces</b> Chapelure ou avoine, aneth, oignons, relish, sel, poivre, épices	<b>Poulet crémeux</b> Crème sûre poudre d'oignon, crème de céleri, sel, poivre, aneth, épices <b>Patates parisiennes</b>	<b>Potage d'automne</b> Courges, patates, carottes, oignons, céleri, chou vert, crème, bouillon de poulet, épices, sel, poivre
	<b>Riz</b> <b>Légumes</b> Carottes jaunes et oranges, fèves et chou romanesco	<b>Chou de Bruxelles et petit pois à la milanaise</b> Huile, ail et parmesan	<b>Perles de couscous</b> <b>Sauce au yogourt</b> Yogourt, mayo, menthe, concombre, citron, épices <b>Chou-fleur / maïs</b>	<b>Mélange de légumes californiens</b> Carottes, chou-fleur, brocolis	<b>Pain au fromage et fenouil</b> Farine de blé, cassonade, poudre à pâte, huile, fenouil, cheddar, oignon, lait, œuf, épices
<b>Dessert</b>	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait	<b>Fruits</b> Lait
<b>Collation PM</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Compote de pommes Biscuits Social thé Lait	Galettes de riz, beurre de soya Lait	Yogourt & Graham Vanille ou fraise ou pêche	Fromage crémeux Aux petits fruits Craquelin	Méi-mélo De la semaine Lait
<b>Repas</b>	<b>Rotini au tofu, sauce rosée</b> Tofu, sauce soya, huile, oignon, carottes, crème, tomates, épices, fromage parmesan	<b>Soupe repas à l'orge</b> Carottes, oignons, céleri, tomates, maïs, petits pois, orge, bouillon, haricots noirs, pâtes, épices	<b>Poulet au poivron, sauce aigre-douce</b> Oignon, bouillon de poulet, ketchup, vinaigre, sauce soya, fécule de maïs, épices, fromage	<b>Filet de poisson blanc</b> Longe de goberge, sauce tartare mayonnaise végan, relish	<b>Ratatouille gratinée (pas gratiné pour pouponnière)</b> Courgettes, poivrons, aubergines, pois chiches, oignons, tomates, épices
<b>Dessert</b>	<b>Chou-fleur au cari</b> Huile canola, vinaigre balsamique et épices	<b>Muffins au fromage</b> Farine de blé, lait, margarine, fromage, poudre à pâte, sel	<b>Vermicelles de riz</b> <b>Fèves vertes</b>	<b>Nouilles à la crème</b> nouilles larges aux œufs, crème sure ciboulette. <b>Petit pois</b>	<b>Riz</b>
<b>Collation PM</b>	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
	Fruits & lait	Fruits & lait	Fruits & lait	Fruits & lait	Fruits & lait

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	<b>Pain choco-banane</b> Farine de blé, cacao œuf, cassonade, huile, bananes Lait	<b>Barres avoine / tournesol</b> Lait sucré, riz croquant, sirop d'érable, canneberges Lait	<b>Céréales &amp; lait (Vector)</b>	<b>Fromage cottage Craquelins</b>	<b>Méli-mélo de la semaine</b> Lait
<b>Repas</b>	<b>Omelette fromage et courgettes</b> Lait, farine, œuf, oignons, courgettes, cottage et cheddar  <b>Pain de blé</b>  <b>Fèves vertes</b>	<b>Lasagne végété</b> Tomates, carottes, céleri, oignons, millet poivrons, mozzarella, épices  <b>Salade verte</b> Laitue romaine, Iceberg, citron, huile canola vinaigre épices.	<b>Tofu mariné</b> Huile, sauce soya, eau, gingembre, romarin <b>Sauce Tzatziki</b> Concombre, ail, yogourt, mayo, citron	<b>Boulettes italiennes</b> Veau, œuf, parmesan, ail, chapelure, épices  <b>Sauce</b> Tomate, basilic, origan  <b>Pommes de terre grecques</b> Petits pois/carottes	<b>Pizza au poulet</b> Poulet grillé, sauce tomate, poivron vert, fromage  <b>Salade de carottes</b> Vinaigre, huile, cassonade, herbes
<b>Dessert</b>	<b>Fruits Lait</b>	<b>Fruits Lait</b>	<b>Fruits Lait</b>	<b>Fruits Lait</b>	<b>Fruits Lait</b>
<b>Collation PM</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>