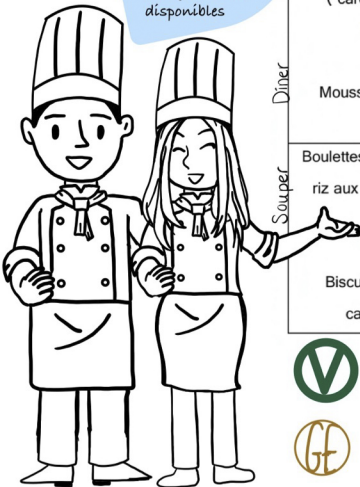













# Menu

Nous choisissons des aliments du Québec le plus possible lorsqu'ils sont disponibles



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dejeuner	Gruau à l'érable avec yogourt à la vanille et Banane 	Rôties à grains entiers Orange Œuf bénédicte 	Gaufre à grains entiers et Smoothie Framboise 	Sandwich matin : Pain grains entiers , jambon, laitue et tomate 	Pain doré grains entiers Kefir aux fraises Avocat 
Diner	Sandwich au thon avec crudité et trempette ( carottes et céleri)   Mousse aux fraises	Étagé de cigares au chou servi avec patate grelot au four et salade de daikons  Pain aux bananes	Sauté de tofu aux haricots verts servi sur du riz sauvage   Pain aux pommes et aux carottes	Pain de Viande glacé au miel servi avec Purée de courge musquée et Pilaf d'orge  Tarte aux citrons	Fettucini aux herbes accompagnées de boulettes d'agneau à la méditerranéenne et carottes style vichy  Salade de fruits
Souper	Boulettes polpettes avec riz aux légumes verts rôtis  Biscuit maison aux canneberges	Enchiladas au poulet avec salsa de maïs  Croustade aux pommes	Macaroni chinois au bœuf accompagné de bok choy  Barre de yogourt glacé aux bleuets	Burger de saumon avec coucous israélien et salade de carottes  Muffin aux framboises	Ragoût d'aubergines et pois chiches avec salade du chef  Et tortillas entiers grillés  Bagatelle aux fruits



Plat végétarien



Poisson issu de pêche responsable



Contient des grains entiers