



CPE CARDIO-PUCES

MENU AUTOMNE 2023

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
LUNDI Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Soupe minestrone avec pâtes et légumineuses Œufs cuits durs Fruit frais	Quiche sur fond de tortillas Brocoli et chou-fleur Fruit frais	Penne au thon et fromage Concombres Fruit frais	Lasagne au tofu et aux épinards Salade verte Fruit frais
COLLATION PM	Muffins anglais et confiture maison et lait	Beurre de soya et muffins anglais et lait	Yogourt, granola maison	Yogourt, granola et lait
MARDI Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Couscous de pois chiche et légumes Merguez maison au poulet Fruit frais	Poulet à la King Orges et salade (romaine, carotte, vinaigrette aux canneberges) Fruit frais	Chili sin carne (haricots rouges et tofu ») Tortillas au fromage Fruit frais	Riz aux poulet et légumes Concombres Fruit frais
COLLATION PM	Gruau froid au yogourt et lait	Yogourt et céréale et lait	Œufs cuits durs et craquelins Breton et lait	Œufs cuits durs et triscuits et lait
MERCREDI Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Croquette de saumon Sauce aux œufs Orge Légumes de saison Fruit frais	Saumon et Riz aux légumes Fruit frais	Sauté de tofu au légumes et gingembre Riz brun Fruit frais	Taco de poisson guacamole et légumes et yogourt pressé Fruit frais
COLLATION PM	Smoothies aux fruits et biscuits	Croustade aux pommes et lait	Boules tendres au beurre de soya et lait	Gruau froid aux fruits et lait
JEUDI Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Macaroni à l'italienne végétarien aux lentilles corail Salade à l'orange Fruit frais	Pizza Végé Salade de légumineuses Fruit frais	Ragoût de pois chiche et légumes Bulghur Fruit frais	Fajitas au poulet Salade verte Fruit frais
COLLATION PM	Fromage frais, fruits et biscuits Breton et lait	Hummus maison, pita et lait	Tartinade aux épinard maison sur pita et lait	Tartinade de tofu maison, biscuits Breton et lait
 VENDREDI Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Croquette de tofu et fromage Riz aux tomates séchées Concombre Fruit frais	Crème de légumes à la canadienne Fromage et baguette Fruit frais	Crème d'épinards et brocoli Tartinade de poulet et craquelins Breton Fruit frais	Soupe aux lentilles et épinards Pain à l'ail gratiné au parmesan Fruit frais
COLLATION PM	Moelleux à la noix de coco et lait	Gâteau aux dattes et lait	Gâteau aux pommes et lait	Gâteau aux poires et lait