

## What's on the *winter* menu this week?

# Semaine 1

*\*De l'eau et du lait sont offerts à tous les repas*

*\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri*

*\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM*

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>diner</b>	<p><b>Salade verte</b></p> <p>Macaroni à la courge butternut gratiné, Haricot vert</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Pizza pesto, tomate, poulet et fromage de chèvre, Salade césar</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Soupe légumes</b></p> <p>Saumon caramélisé, riz aux légumes</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Soupe du moment et petits pains au fromage</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Pâté à la dinde, choux rouge grillé aux graines de pavot</p> <p>Compote de pomme maison</p>
<b>Collation</b> *	Tapioca au lait de coco	Galette bedon-bedaine	Brownies choco-betterave	Petits pains aux fruits et fromage à tartiner	Muffin explosion de fruits



*We love you so much Paule!*

## What's on the *winter* menu this week?

# Semaine 2

*\*De l'eau et du lait sont offerts à tous les repas*

*\*Crudités variées = carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri*

*\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM*

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>diner</b>	<p><b>Salade verte</b></p> <p>Poulet à la noix de coco, nouille de riz et carottes</p> <p><b>Compote de pomme maison</b></p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Croquette de tofu, frite de patate douce, salade de concombre et féta</p> <p><b>Compote de pomme maison</b></p>	<p><b>Soupe légumes</b></p> <p>Morue parmesan, riz, courgettes à l'ail</p> <p><b>Compote de pomme maison</b></p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Lasagne végétarienne et salade césar</p> <p><b>Compote de pomme maison</b></p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Filet de porc, purée de légumes racines, petits pois verts, chips de kale</p> <p><b>Compote de pomme maison</b></p>
<b>Collation</b> *	Craquelins et fromage	Biscuit coconut et céréales	Trempeuse graine de tournesol et tomate séchée, craquelins	Yogourt, fruits séchés et graines de chanvre et chia	Muffin aux bananes



*We love you so much Paule!*

## What's on the *winter* menu this week?

# Semaine 3

*\*De l'eau et du lait sont offerts à tous les repas*

*\*Crudités variées = carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri*

*\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM*

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>diner</b>	<p><b>Salade verte</b></p> <p>Tortellini sauce rosée, haricots verts</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Doigts de poulet, patates grecques et salade verte composée</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Soupe légumes</b></p> <p>Croque au thon, salade de quinoa et légumes</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Crêpes jambon-fromage et sauce béchamel, brocolis rôtis</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Moussaka et salade grecque</p> <p>Compote de pomme maison</p>
<b>Collation</b> *	Craquelins et fromage	Galette à l'avoine	Tapioca au lait de coco	Yogourt maison et fruits séchés	Biscuit beurre de sésame



*We love you so much Paule!*

## What's on the *winter* menu this week?

# Semaine 4

*\*De l'eau et du lait sont offerts à tous les repas*

*\*Crudités variées = carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri*

*\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM*

	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>diner</b>	<p><b>Salade verte</b></p> <p>Poulet au beurre, riz au jasmin, haricots verts</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Pain de lentilles, carotte et choux grillé à l'huile de sésame</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Pâté au saumon, sauce aux œufs, brocoli et chou-fleur</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Soupe légumes</b></p> <p>Tajine au porc et légumes d'hiver servi avec COUSCOUS</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Coquilles à la viande et salade César</p> <p>Compote de pomme maison</p>
<b>Collation</b> *	Craquelins et fromage	Bouchées croquantes au beurre de soya	Petits pitas et trempette de patate douce	Yogourt maison aux fruits	Galette santé aux fruits et brisures de chocolat



*We love you so much Paule!*