

Le fruit de saison choisi sera inscrit sur le tableau en entrant tous les jours. Tous nos craquelins, galettes, muffins et autres collations sont faits avec de la farine non blanchie ainsi que de la farine de blé (moitié de un et de l'autre) et ils contiennent un minimum de sucre car nous les sucrons avec de la compote de pommes, des jus 100 % pur ou de dattes. Nos panures, vinaigrette, mayonnaise sont faites maison.

Jours de la semaine	Collation de l'avant-midi	Dîner	Collation de l'après-midi
Lundi	Céréale de rice krispies et lait	<u>Potage et chili végété</u> Soupe aux légumes (carottes, brocoli, chou-fleur) servi avec un chili et pain( tomate en dés, maïs, haricots rouge assaisonnements de chili, cajun et piments	Muffin aux gruau et fruit _____ Pas de lait
Mardi	Yogourt vanille	<u>Pâtes aux poulet Alfredo</u> Pâtes de linguine, poulets en cube, sauce alfredo (contient lait) et légumes : brocoli, carottes parmesan	Fruits : Et fromage
Mercredi	Galette de riz et compote de pommes	<u>Pâté aux saumon et sauce aux œufs</u> Pâtes a tartes, saumon, pomme de terre et oignon Sauce béchamel et œuf.	Tortillas grillé et Trempe de salsa/avocat
Jeudi	Salade de fruits Melon,orange,raisin,poire pomme	<u>Bœuf teriyaki</u> Cube de bœuf, sauce teriyaki, légumes (brocoli. Piments, carotte, oignon) servi sur des pâtes aux œufs	galettes aux dattes et chocolat Pas de lait
Vendredi	Craquelins et Fromage cheddar/cottage	<u>Poulets</u> Poitrines de poulets, riz et légumes (fèves et carottes)	Fruits et restant de collations Muffin au gruau Galette aux dattes Tortillas/salsa ou beurre de soya

Contient du lait= (L) et des œufs (o)