

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	Céréales cherrios/rice krispies	Crudité : concombre, lait et fruit de saison <u>Poisson</u> Poisson (tilapia) accompagné de pomme de terre et légumes (brocoli, carottes et chou-fleur)	Biscuits à mélasse Pas de lait
Mardi	yogourt	Crudité : chou-fleur, lait et fruit de saison <u>Tofu à la bourguignonne sur pâtes</u> Tofu, pâtes, bouillon à base de vin (réduit) pâte de tomate, oignon perlé, champignon	Fruits : pommes
Mercredi	Galette de riz et compote de pomme	Crudité : brocoli, lait et fruit de saison <u>Pâté chinois</u> Bœuf haché, lentille, maïs en crème et grain et pomme de terre	Muffins aux bleuet
Jeudi	Smoothies Aux fruits	Crudité : tomates, lait et fruit de saison <u>Poulet aigre-douce et ananas</u> Riz, poulets, ananas, sauce à base d'orange piments, oignons	Brownies aux pommes
Vendredi	Tortillas Beurre de soya	Crudité : poivrons, lait et fruit de saison <u>Saucisse maison et couscous</u> Boeuf haché, épices à saucisse, couscous, légumes (maïs, brocoli, chou-fleur)	Restant de la semaines

Contient du lait= (L) et des œufs (o)