

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 cherrios/rice krispies et lait	Crudité : concombre, lait et fruit de saison <u>Omelette aux légumes</u> Œufs, brocoli, chou-fleur, carottes, oignon et fromage. Accompagner de pomme de terre et fèves aux lards	Carré aux fraises Pas de lait
Mardi	Yogourt vanille	Crudité : chou-fleur, lait et fruit de saison <u>Poulet curry</u> Poulet, lait de coco et curry. Accompagner de riz et légumes (carottes piment oignons brocoli)	Fruits : orange Et lait
Mercredi	Galette de riz et compote de pommes	Crudité : brocoli, lait et fruit de saison <u>Pâté aux saumon</u> Pâte à tarte, saumon, pomme de terre, sel et poivre Accompagner d'une sauce béchamel aux oeufs	Muffins aux bananes Pas de lait
Jeudi	Craquelin Fromage cheddar raisins	Crudité : tomates, lait et fruit de saison <u>Porc effiloché et salade de pâte</u> Porc effiloché BBQ sur pain baguette gratiné accompagner d'une salade pâte (mayo, épices, carotte, piments, oignons, céleri)	Biscuit à la croustade de pomme
Vendredi	Tortillas Hummus aux cacao	Crudité : poivrons, lait et fruit de saison <u>Pain de viande</u> Bœuf haché, chapelure, œuf, crème de tomate et épices Accompagner de patate dauphinoise (contient lait)	Fruits et restant de collations PM de la semaine.

Contient du lait= (L) et des œufs (o)

