

|                     | Lundi                                                                                                                                                        | Mardi                                                                                                                                                    | Mercredi                                                                                          | Jeudi                                                                                                                               | Vendredi                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation AM</b> |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| <b>DÎNER</b>        | Pain : sésame<br>Bœuf, avoine, pvt,<br>sauce anglaise<br>Pain à la viande<br><br>Crudités<br><br>****<br><br>Bouchée à l'orange<br>P.L., œuf<br>Noix de coco | Poulet, moutarde,<br>tournesol, P.L.<br>Œuf, mayo, sésame<br>Croquettes de poulet<br><br>Légumes<br><br>****<br><br>Compote de fruits<br>Pêche et ananas | Veau<br>Pâtes<br>mascarade<br><br>****<br><br>Muffin son et raisins<br>Sésame, P.L. avoine<br>œuf | P.L. et œuf<br>Quiche aux fromages et épinard<br><br>Crème de légumes<br>P.L.<br>****<br><br>Croustade aux poires<br>P.L. et avoine | Basa, moutarde, P.L.<br>œuf et mayo<br>Poisson au pesto, orzo<br><br>Fèves<br><br>****<br><br>Yogourt vanille<br>P.L. |
| <b>Collation PM</b> | Pain aux canneberges<br>P.L. et œuf                                                                                                                          | Sésame, P.L. œuf et tournesol<br>Bagel et Philadelphia<br>P.L.                                                                                           | Biscuit aux carottes<br>P.L. et œuf                                                               | Tournesol, moutarde<br>Sésame, P.L. et œuf<br>Creton végétarien et pita ok                                                          | Croustillant à la guimauve<br>P.L., porc                                                                              |

|                     | Lundi                                                                                                          | Mardi                                                                                                                      | Mercredi                                                                                                                    | Jeudi                                                                                                                                                                             | Vendredi                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation AM</b> |                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
| <b>DÎNER</b>        | <p>PVT, œuf et P.L.<br/>Pâtes farcies</p> <p>****</p> <p>Biscuit pastel au jello<br/>P.L., œuf et gélatine</p> | <p>Vol au vent : ok<br/>P.L. porc et pois<br/>Vol-au vent au jambon</p> <p>Légumes</p> <p>****</p> <p>Yogourt<br/>P.L.</p> | <p>Poulet<br/>Poulet mexicain<br/>Couscous</p> <p>****</p> <p>Muffin aux Fruits<br/>P.L. œuf, sésame<br/>Avoine, banane</p> | <p>Pain : sésame<br/>Légumineuse, tournesol, œuf, moutarde<br/>Hamburger aux fèves rouges</p> <p>Jus de légumes<br/>ok<br/>****</p> <p>Pouding à la rhubarbe<br/>P.L. et oeuf</p> | <p>Thon, pois, sésame, P.L. et tournesol<br/>Pain de thon, carottes</p> <p>****</p> <p>Carrée aux framboises<br/>P.L. et avoine</p> |
| <b>Collation PM</b> | <p>P.L., œuf et moutarde<br/>Crudités et trempette, Breton<br/>Sésame, P.L. moutarde</p>                       | <p>Granola et fruits séchés<br/>Cannelle et avoine</p>                                                                     | <p>Pain aux Bananes<br/>P.L. oeuf</p>                                                                                       | <p>Sablé d'automne<br/>P.L.</p>                                                                                                                                                   | <p>P.L.<br/>Fromage et raisins</p>                                                                                                  |

|                     | Lundi                                                                                                                                                                                      | Mardi                                                                                                                   | Mercredi                                                                                          | Jeudi                                                                                                        | Vendredi                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation AM</b> |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                                                                   |
| <b>DÎNER</b>        | Légumineuse, sésame,<br>P.L., tournesol<br><b>Croquettes de légumineuses, Légumes</b><br><br>Tartare<br>P.L. œuf, moutarde, mayo<br>****<br><br>Galette aux canneberges<br>P.L. œuf avoine | Thon, moutarde, pois<br>Pr. laitier<br><b>Casserole au thon et fromage</b><br><br>****<br><br>Pouding au citron<br>P.L. | Porc<br><b>Champvallon</b><br><br>****<br><br>Muffin avoine et pommes<br>P.L. œuf, avoine, sésame | Boeuf<br><b>Bœuf et chou à la mode</b><br><br>****<br><br>Fruits en mousseline<br>Ananas P.L. gélatine pêche | Pain : P.L. œuf, sésame<br><br>Poulet et P.L.<br><b>Pizza au poulet</b><br><br>****<br><br>Gâteau éponge aux bleuets<br>P.L. oeuf |
| <b>Collation PM</b> | Pain aux Dattes<br>P.L. oeuf                                                                                                                                                               | Céréales<br>A vérifier                                                                                                  | Pêche et ananas<br><b>Compote, Graham ok</b>                                                      | <b>Biscuit aux abricots</b><br>P.L. œuf<br>Noix de coco                                                      | Pois chiche, œuf, mayo, P.L.<br><b>Tartinade de poischiche et œuf, craquelin</b><br>A vérifier                                    |

|                     | Lundi                                                                                                                                                               | Mardi                                                                                                  | Mercredi                                                                                                 | Jeudi                                                                                                                               | Vendredi                                                                                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation AM</b> |                                                                                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                         |
| <b>DÎNER</b>        | <p>Veau, tournesol, sésame, P.L.</p> <p>Pain de veau parmigiana, Betteraves</p> <p>****</p> <p>Barre tendre<br/>Sésame, P.L., tournesol, noix de coco et avoine</p> | <p>Porc et P.L.</p> <p>Macaroni à la viande</p> <p>****</p> <p>Gâteau aux carottes<br/>Œuf, ananas</p> | <p>Saumon, P.L., Tournesol</p> <p>Boulettes au saumon, Légumes</p> <p>****</p> <p>Compote<br/>Ananas</p> | <p>Légumineuse, noix de coco,</p> <p>Curry de lentille corail, Riz</p> <p>****</p> <p>Barre aux ananas<br/>P.L., ananas et oeuf</p> | <p>P.L et oeuf</p> <p>Quiche et Légumes</p> <p>****</p> <p>Yogourt<br/>P.L., fraise</p> |
| <b>Collation PM</b> | <p>Légumineuse et sésame</p> <p>Hummus et melba</p> <p>Sésame et tournesol</p>                                                                                      | <p>Biscuit au Gruau</p> <p>P.L. avoine et oeuf</p>                                                     | <p>Pain aux raisins</p> <p>P.L. sésame</p>                                                               | <p>P.L., œuf et sésame</p> <p>Croissant et confiture<br/>gélatine</p>                                                               | <p>Pomme et cottage</p> <p>P.L.</p>                                                     |

|                     | Lundi                                                                                                     | Mardi                                                                                                                                                  | Mercredi                                                                                                                                       | Jeudi                                                                                                                                                                                                 | Vendredi                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation AM</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |
| <b>DÎNER</b>        | <p>Boeuf<br/>Spaghetti</p> <p>****</p> <p>Biscuit à<br/>Nicole<br/>P.L. œuf, avoine,<br/>noix de coco</p> | <p>Tournesol, basa, morue,<br/>goberge, pois, P.L., œuf</p> <p>Fricadelles de<br/>poisson<br/>et<br/>Légumes</p> <p>****</p> <p>Compote<br/>Ananas</p> | <p>Pois, poulet et P.L.</p> <p>Poulet aux<br/>champignons<br/>Riz</p> <p>****</p> <p>Muffin à<br/>l'orange<br/>P.L. œuf, sésame<br/>avoine</p> | <p>Tortillas : ok</p> <p>Légumineuse, sésame, P.L.<br/>tournesol, tofu</p> <p>Fallafel<br/>sauce<br/>P.L. œuf et mayo<br/>Concombre</p> <p>****</p> <p>Gâteau aux<br/>Fruits<br/>P.L. œuf, ananas</p> | <p>Poulet, P.L., moutarde</p> <p>Saucisses<br/>Pomme de terre</p> <p>Jus de légumes<br/>ok<br/>****</p> <p>Pouding<br/>Caramel<br/>P.L.</p> |
| <b>Collation PM</b> | <p>P.L. ananas</p> <p>Smoothies et<br/>social thé<br/>P.L. œuf</p>                                        | <p>Mince aux<br/>légumes<br/>Ok</p>                                                                                                                    | <p>Méli-Mélo<br/>A vérifier</p>                                                                                                                | <p>Galette aux<br/>framboises<br/>P.L. œuf, sésame<br/>avoine</p>                                                                                                                                     | <p>Macaron au<br/>cacao<br/>P.L. et avoine</p>                                                                                              |