

## Menu d'automne-hiver – Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Fruit :  Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit :  Lait	Fruit :  Fromage cottage	Fruit :  Lait
<b>Dîner</b>	Potage ou soupe du jour  Tartinade de thon  Pain multigrain ou de blé entier	Tofu sauce Teriyaki  Légumes du jour  Vermicelles de riz	Quiche aux légumes du jour <i>(fond de tortillas de blé entier)</i>  Salade de légumes	« TOUSKI »	Lasagne au bœuf, protéine végétale et légumes  Salade verte
	Le lait est offert à chaque dîner				
<b>Collation PM</b>	Muffins aux fruits  Lait	Céréales de grains entiers  Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia)  Yogourt nature/vanille	Craquelins de grains entiers  Fromage en cube	Carrés aux dattes  Lait

**Lait** : 3,25% à tous les groupes

**Eau** : Accessible et servie à volonté

**Touski** : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu d'automne-hiver – Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Fruit :  Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit :  Lait	Fruit :  Fromage cottage	Fruit :  Lait
<b>Dîner</b>	Potage ou soupe du jour  Tartinade de tofu  Craquelins de blé entier	Poulet chasseur  Mélange de légumes rôtis : (carottes, oignons, asperges, pommes de terre)  Riz 7 grains	Petites boulettes (porc et bœuf) Sauce aux pêches  Légumes du jour  Quinoa	« TOUSKI »	Poisson blanc à l'italienne  Salade de betteraves et carottes râpées  Orge au pesto
	Le lait est offert à chaque dîner				
<b>Collation PM</b>	Biscuits aux bananes, avoine et dattes  Lait	Mélange de graines  Yogourt	Crudités  Trempeuse de crème sure	Croustade aux fruits  Lait	Biscuits Graham  Lait

**Lait** : 3,25% à tous les groupes

**Eau** : Accessible et servie à volonté

**Touski** : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu d'automne-hiver – Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Fruit :  Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit :  Lait	Fruit :  Fromage cottage	Fruit :  Lait
<b>Dîner</b>	Soupe-repas bœuf et boulgour  Pain multigrain ou de blé entier	Burritos (légumineuses, tortillas de blé entier, fromage)  Salsa de légumes : tomates, poivrons, maïs, oignons	Couscous aux légumes, saumon et pois chiches  Pommes de terre, patates douces, carottes, courge et courgettes,	« TOUSKI »	Tagine tunisien aux œufs, poulet, pomme de terre  Salade aux deux choux  Pain multigrain ou de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner				
<b>Collation PM</b>	Galettes aux pommes  Lait	Petits fruits  Yogourt	Dattes  Fromage en cube	Pain aux courgettes  Lait	Boules d'énergie aux fruits  Lait

**Lait** : 3,25% à tous les groupes

**Eau** : Accessible et servie à volonté

**Touski** : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu d'automne-hiver – Semaine 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Fruit :  Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit :  Lait	Fruit :  Fromage cottage	Fruit :  Lait
<b>Dîner</b>	Soupe minestrone  Fromage  Craquelins de blé entier	Cari de tofu, lait de coco  Chou-fleur, brocoli, carottes et maïs  Quinoa	Poulet aux agrumes  Légumes du jour  Riz 7 grains	« TOUSKI »	Chili végétarien (protéine végétale texturée, haricots rouges et noirs)  Fromage râpé  Tortillas de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner				
<b>Collation PM</b>	Muffin aux fruits  Lait	Galettes à la mélasse et patate douce  Lait	Tartinade de fromage et fines herbes  Crudités	Céréales de grains entiers  Lait	Gâteau aux bananes  Lait

**Lait** : 3,25% à tous les groupes

**Eau** : Accessible et servie à volonté

**Touski** : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu d'automne-hiver – Semaine 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Fruit :  Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit :  Lait	Fruit :  Fromage cottage	Fruit :  Lait
<b>Dîner</b>	Soupe réconfortante à l'orge et au poulet  Craquelins de blé entier	Filet de poisson, sauce aneth-citron  Légumes verts  Polenta	Casserole de tofu gratinée à l'italienne  Salade de céleri- rave, carottes et pommes (vinaigrette aux canneberges séchées)  Pain pita	« TOUSKI »	Macaroni aux haricots blancs et à la patate douce, nappés de sauce fromage  Betteraves
	Le lait est offert à chaque dîner				
<b>Collation PM</b>	Mélange de graines  Yogourt	Pointes de tortillas de blé Jus de légumes Œuf à la coque	Pain aux fruits  Lait	Gruau froid aux fruits  Lait	Barre tendre maison  Lait

**Lait** : 3,25% à tous les groupes

**Eau** : Accessible et servie à volonté

**Touski** : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.