

MENU CLASSES NATURE 2023

	Déjeuner	Diner	Souper
JOUR 1 Mardi 13 juin	Œufs brouillés Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait, jus d'orange et eau	Soupe Minestrone Spaghetti sauce à la viande ou végété Salade César et crudités Gâteau à la vanille ou pomme Lait et eau	Soupe Minestrone Fajitas au poulet Casserole tex-mex au tofu Salade verte et crudités Pouding au chocolat ou banane Lait et eau
JOUR 2 Mercredi 14 juin	Crêpes et sirop Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait et eau	Soupe bœuf et orge Poulet BBQ et sauce Salade de fusilli au thon et légumes Pommes de terre en purée et pois Salade de chou et crudités Beignes d'antan ou orange Lait et eau	Soupe bœuf et orge Pâté à la viande ou au saumon Légumes du jour Salade verte et crudités Biscuits variés ou raisins Lait et eau
JOUR 3 Jeudi 15 juin	Œufs à la coque Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait, jus d'orange et eau	Potage aux asperges Bœuf Bourguignon aux légumes Salade au thon, épinards et pois chiches Pommes de terre en purée Salade verte et crudités Salade de fruits ou melon Lait et eau	Potage aux asperges Tournedos de poulet sauce rouge Tournedos végétarien Riz et légumes Salade verte et crudités Pouding vanille et fruits ou pruneau Lait et eau
JOUR 4 Vendredi 16 juin	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait et eau	Potage aux légumes Macaroni à la viande ou au tofu Salade verte et crudités Gâteau au chocolat ou pomme Lait, jus de raisin et eau	Potage aux légumes Riz chinois au poulet Légumes Chow Mein Egg roll aux légumes Carré aux Rice Krispies ou banane Lait et eau
JOUR 5 Lundi 19 juin	Œufs à la plaque Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait, jus d'orange et eau	Soupe riz et poulet Hamburger steak Boulettes végété en sauce Pommes de terre grecques Légumes du jour Salade verte et crudités Pouding à la vanille ou orange Lait et eau	Soupe riz et poulet Burger de poulet ou végété Pommes de terre rissolées Salade verte et crudités Muffins aux framboises ou raisins Lait et eau
JOUR 6 Mardi 20 juin	Œufs à la coque Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Potage Crécy Pâtes Alfredo au tofu et brocoli Pâtes Alfredo au poulet et brocoli Salade verte et crudités Muffins aux carottes ou pruneau Lait et eau	Potage Crécy Lanières de bœuf aux légumes Riz Pilaf Salade verte et crudités Biscuits variés ou melon Lait et eau
JOUR 7 Mercredi 21 juin	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Chocolatines Lait, jus d'orange et eau	Potage aux poireaux Dinde en sauce Casserole végété aux tomates et cari Pommes de terre en purée et pois Salade verte et crudités Beignes d'antan ou pomme Lait et eau	Potage aux poireaux Lasagne sauce à la viande ou végété Brocolis vapeur Salade verte et crudités Yogourt aux fraises ou banane Lait et eau
JOUR 8 Jeudi 22 juin	Gaufres et sirop Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Soupe aux légumes Pizza pepperoni-fromage Pizza végétarienne Salade verte et crudités Pouding vanille et fruits ou orange Lait, jus de raisin et eau	Soupe aux légumes Pâté chinois ou pâté végété Salade verte et crudités Muffins aux carottes ou melon Lait et eau