



MENU ÉTÉ SEMAINE 5

LUNDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Salade d'orzo au blanc de dinde

Tomate, boccocini, persil, concombre, vinaigrette balsamique et sirop d'érable, **moutarde**, huile d'olive

Fruits frais,

Fruits du moment, se référer au tableau

Raisins et fromage

MERCREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Saumon

Poivrons, oignons, coulis tomates, ails

Riz

Salade de carotte et céleri rave

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Galettes à l'avoine aux fruits rouges

Farine tout usage, flocons d'avoine, bicarbonate de soude, cassonade, **œufs**, **margarine**, huile de canola et essence de vanille

VENDREDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Salade de macaroni au bacon et œufs dur

Poivrons, maïs, tomates, **mayonnaise**, céleri

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Mousse aux framboises

MARDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Cake salé végétariens

Saumon, soya, gingembre, oignons

Patate gelot ails et fine herbe

Salade verte

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Muffin aux carottes et cannelle

Farine, **œuf**, sucre, carottes, levure, sirop d'érable, graine de lin, cannelle.

JEUDI

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Sandwich au thon

Cury, **mayonnaise**, salade verte

Crudité et sauce maison

Céleri, carotte, concombre, tomate, **crème sure** et avocat

Fruits frais

Fruits du moment, se référer au tableau

Yogourt protéiné aux fruits

Yaourts, fromage Philadelphia, sucre, fruits, Graham, bluet