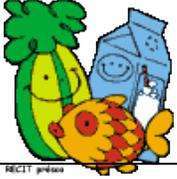


## MENU AUTOMNE 2022

Semaines : 12 septembre  
10 octobre  
7 novembre  
5 décembre

### Semaine #1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION du MATIN</b> 	Compote de fruits, galette de riz et lait	Yogourt et granolas	Tartine de confiture «maison» et lait	Céréales et lait	Bagel et fromage à la crème et lait
<b>DÎNER ET ACCOMPAGNEMENT</b> 	Penne au poulet et légumes  Carotte	Boulettes sauce aigre douce  Couscous  Brocoli	Quiche automnale  Salade verte	Pain de viande et sauce brune  Orzo  Pois vert	Poisson à l'espagnole  Riz brun  Haricots verts
<b>DESSERT</b> 	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<b>COLLATION de L'APRÈS-MIDI</b> 	Craquelins, fromage frais et lait	Galette maison	Crudités et trempette	Pain Naan, tartinade et lait	Muffins et lait

## MENU AUTOMNE 2022

Semaines: 19 septembre  
17 octobre  
14 novembre  
12 décembre

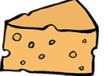
### Semaine #2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION du MATIN</b> 	Céréales et lait	Muffins aux framboises et lait	Compote de pommes, biscuit et lait	Yogourt et granolas	Pain aux raisins et lait
<b>DÎNER ET ACCOMPAGNEMENT</b> 	Trilogie aux œufs  Brocoli	Tofu asiatique  Vermicelle de riz  Carottes	Filet de poisson  Riz  Macédoine	Poulet à la Stroganoff  Couscous  Haricots	Tortellini sauce rosée  Salade César
<b>DESSERT</b> 	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<b>COLLATION de L'APRÈS-MIDI</b> 	Smoothie et biscuits secs	Bâtonnet grissol, et fromage frais	Barre aux lentilles et lait	Sushi banane et lait	Pain aux zuchinis et lait

## MENU AUTOMNE 2022

Semaines: 26 septembre  
24 octobre  
21 novembre  
19 décembre

### Semaine #3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION du MATIN</b> 	Salade de fruits, galette de riz et lait	Céréales et lait	Barres tendres maison et lait	Yogourt et granolas	Tartine de confiture et lait
<b>DÎNER ET ACCOMPAGNEMENT</b> 	Cari de boulettes au lait de coco  Riz  Brocoli	Spaghetti aux lentilles  Salade verte	Filet de poisson au pesto  Orge  Haricots verts	Hachis à la viande et aux légumes  Pain de blé	Pâté des «muchachos»  Salade de chou
<b>DESSERT</b> 	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<b>COLLATION de L'APRÈS-MIDI</b> 	Yogourt, fruits et chia	Craquelins et fromage	Smoothies et biscuits secs	Pain dattes et orange «maison» et lait	Biscuits graham et pouding vanille

## MENU AUTOMNE 2022

Semaines: 3 octobre  
31 octobre  
28 novembre  
2 janvier

### Semaine #4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION du MATIN</b> 	Céréales et lait	Fromage et fruits	Poires, fromage cottage et lait	Muffins anglais, beurre de soya et lait	Fruit, biscuits et lait
<b>DÎNER ET ACCOMPAGNEMENT</b> 	Quiche aux courgettes  Carottes	Galettes au thon  Orzo  Haricots verts	Tofu TAO  Bulghur  Brocoli	Surprise du chef	Pâté chinois mexicain  Betteraves
<small>RECETTES</small> <b>DESSERT</b> 	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<b>COLLATION de L'APRÈS-MIDI</b> 	Croustade aux fruits et lait	Yogourt et granolas	Craquelins, houmous et lait	Pain aux bananes et lait	Crudités, trempette et lait