

Le fruit de saison choisi sera inscrit sur le tableau en entrant tous les jours. Tous nos craquelins, galettes, muffins et autres collations sont faits avec de la farine non blanchie ainsi que de la farine de blé (moitié de un et de l'autre) et ils contiennent un minimum de sucre car nous les sucrons avec de la compote de pommes, des jus 100 % pur ou de dattes. Nos panures, vinaigrette, mayonnaise sont faites maison.

7

Jours de la semaine	Collation de l'avant-midi	Dîner	Collation de l'après-midi
Lundi		Crudité : concombre, lait et fruit de saison <u>Quiche</u> Œufs, carottes, céleri, oignons, basilic, thym, fromage; accompagnés de fèves au lard	
Mardi		Crudité : chou-fleur, lait et fruit de saison <u>Fajitas</u> Tortillas de blé, lanières de poulet, poivron, oignon, et tomates	
Mercredi		Crudité : brocoli, lait et fruit de saison <u>Sandwich</u> Sandwich au bœuf gratiné et soupe aux légumes (carottes, céleri, oignon, navet, brocoli, chou-fleur)	
Jeudi		Crudité : tomates, lait et fruit de saison <u>Poulet</u> Poitrine de poulet sauce au lait de coco et curri avec du brocoli, chou-fleur, maïs, carottes et accompagnée de vermicelle de riz	
Vendredi		Crudité : poivrons, lait et fruit de saison <u>Macaroni chinois</u> Tofu, bœuf et légumes (carottes, céleri, oignon et poivrons)	

Contient du lait= (L) et des œufs (o)