





# CPE TECHNOFLOS MENU AUTOMNE-HIVER 2018/2019

<b><u>SEMAINE 1</u></b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENREDI</b>
<p><b>COLLATION AM</b> 9 : 00–9 : 30</p> 	<p><i>Céréales Cheerios</i></p> <p><i>Lait 3,25%</i></p>	<p><i>Fruits de saison</i></p> <p><i>Lait 3,25 %</i></p>	<p><i>Yogourt à la vanille, granola à l'érable, Fruits de saison</i></p>	<p><i>Fruits de saison</i></p> <p><i>Lait 3,25 %</i></p>	<p><i>Céréales Cheerios</i></p> <p><i>Lait 3,25 %</i></p>
<p><b>DÎNER</b></p>  <p>11 : 00–11 : 45</p>	<p><i>Lasagne tofu, bokchoy et asperge gratinée à la mozzarella</i></p> <p><i>Fromage cheddar Lait 3,25 % Fruits de saison</i></p>	<p><i>Boulette de bœuf haché (oignon, tomate, céleri, p. pois et carotte) Riz pilau (oignon et raisins secs)</i></p> <p><i>Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison</i></p>	<p><i>Hachis parmentier aux haricots blancs (p. de terre, carotte, maïs, oignon, céleri</i></p> <p><i>Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison</i></p>	<p><i>Quiche au saumon Quinoa fruits et maïs</i></p> <p><i>Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison</i></p>	<p><i>Crème de carotte Œuf à la coque Bagel 12 grains</i></p> <p><i>Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison</i></p>
<p><b>COLLATION PM</b> 3 : 15</p> 	<p><i>Trempeur humus Chips pita</i></p>	<p><i>Gâteau pouding à la poire Lait</i></p>	<p><i>Cake maison à la banane Lait</i></p>	<p><i>Biscuits maison à la cannelle Fromage cheddar</i></p>	<p><i>Croustade maison à la pomme Lait</i></p>



# CPE TECHNOFLOS MENU AUTOMNE-HIVER 2018/2019

**NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER**

<b>SEMAINE 2</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>COLLATION AM</b> 9 :00–9 : 30	<b>Fruits de saison</b>  <b>Lait 3,25 %</b>	<b>Céréales</b> <b>Squares son de maïs</b>  <b>Lait 3,25 %</b>	<b>Yogourt</b> <b>fraises-bananes,</b> <b>gruau érable et fruits</b> <b>de saison</b>	<b>Fruits de saison</b>  <b>Lait 3,25 %</b>	<b>Céréales</b> <b>Squares son de maïs</b>  <b>Lait 3,25 %</b>
<b>DÎNER</b>  11 :00–11 : 45	<b>Spaghetti au tofu</b> <b>sauce aux légumes</b> <b>(oignon, céleri,</b> <b>épinard, carotte)</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Emincé de poulet</b> <b>Petit pois à la</b> <b>provençale</b> <b>Purée de panais et</b> <b>pomme de terre</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Ragoût de lentilles</b> <b>aux légumes</b> <b>(oignon, céleri,</b> <b>carotte)</b> <b>Couscous</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Filet de morue à la</b> <b>sicilienne (tomate,</b> <b>câpre, persil et olive)</b> <b>Riz aux épinards et</b> <b>haricots verts</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Crème de citrouille</b> <b>(poireau, p.douce,</b> <b>citrouille) Omelette</b> <b>western sans jambon</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>
<b>COLLATION PM</b> 3 :15 	<b>Trempe</b> <b>guacamole et tofu</b> <b>soyeux (tomate,</b> <b>oignon vert, fines</b> <b>herbes)</b> <b>Chips pita</b>	<b>Clafoutis maison aux</b> <b>poires</b> <b>Lait</b>	<b>Pain maison à la</b> <b>mangue</b> <b>Lait</b>	<b>Biscuit maison au</b> <b>gingembre fromage</b> <b>cheddar</b>	<b>Croustade maison</b> <b>aux fruits rouges</b> <b>Lait</b>

**NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER**

# CPE TECHNOFLOS MENU AUTOMNE-HIVER 2018/2019

<b>SEMAINE 3</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>
<b>COLLATION AM</b> 9 : 00-9 : 30	<b>Céréales</b> <b>Cheerios</b>  <b>Lait 3,25%</b>	<b>Fruits de saison</b>  <b>Lait 3,25</b>	<b>Yogourt à la pêche,</b> <b>granola à l'érable,</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Fruits de saison</b>  <b>Lait 3,25</b>	<b>Céréales</b> <b>Cheerios</b>  <b>Lait 3,25 %</b>
 <b>DÎNER</b>  11 :00-11 : 45	<b>Jambalaya au tofu</b> <b>(riz, tofu, oignon,</b> <b>céleri, carotte, p.</b> <b>pois, poivron,</b> <b>champignon)</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Tagine de poulet</b> <b>olives et citron</b> <b>Couscous tomate</b> <b>cerise et concombre</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Blé façon risotto aux</b> <b>haricots rouges</b> <b>(oignon, céleri,</b> <b>poivron, épinard)</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Pizza tortilla au thon</b> <b>Pomme nouvel et</b> <b>carotte sarladaise</b>  <b>Lait 3,25 %</b> <b>Fruits de saison</b>	<b>Crème de brocoli</b> <b>(poireau, brocoli,</b> <b>potato, céleri) fritatta</b> <b>zucchini</b> <b>Fromage</b> <b>Lait 3,25%</b> <b>Fruits de saison</b>
<b>COLLATION PM</b> 3 :15 	<b>Trempeuse duo</b> <b>haricots</b> <b>Pita chips</b>	<b>Carré maison aux</b> <b>dattes</b> <b>Lait</b>	<b>Cake maison aux</b> <b>baies</b> <b>Lait</b>	<b>Galette maison de</b> <b>pomme</b> <b>Fromage cheddar</b>	<b>Croustade maison à</b> <b>la poire</b> <b>Lait</b>

**NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER**

# CPE TECHNOFLOS MENU AUTOMNE-HIVER 2018/2019

<b>SEMAINE 4</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>COLLATION AM</b> 9 :00-9 : 30	Céréales Cheerios  Lait 3,25%	Fruits de saison  Lait 3,25	Yogourt mûres et bleuets, granola à l'érable, fruits de saison	Fruits de saison  Lait 3,25%	Céréales cheerios  Lait 3,25%
<b>DÎNER</b>  11 :00-11 : 45	Fusilli à la citrouille et au tofu (oignon, céleri, p.pois, basilic, sce tomate) Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison	Bœuf général tao Brocoli à la vapeur Vermicelle de riz Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison	Tagine du désert (oignon, céleri, p. douce, courge, navet, maïs) Bulghur Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison	Filet de sole façon meunière riz brun aux légumes (piment, maïs, courgette) Lait 3,25 % Fruits de saison	Crème de chou-fleur Quiche lorraine sans jambon aux croûtons Fromage Lait 3,25 % Fruits de saison
<b>COLLATION PM</b> 3 :15 	Trempette de tzatziki Pita chips	Gâteau maison pouding aux fruits rouges Lait	Pain maison à la courgette et ananas Lait	Biscuit maison double chocolat fromage cheddar	Croustade maison à la poire Lait

**NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER**