

Menu Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 Spaghetti aux légumes Compote de pommes et pêches Am: Céréales Pm: Fruit	7 Chaudrée suprême orge et poulet Craquelins Fruit Am: Fruit Pm: Bagel raisins & beurre à la cannelle	8 Omelette espagnole Salade mexicaine Fruit Am: Fruit Pm: Gâteau son et carottes	9 Riz au poisson et sésame Fruit Am: Fruit Pm: Yogourt et biscuits	10 Coquille sauce à la viande Salade de fruits maison Am: Fruit Pm: Céréales
13 Poulet au cari avec pois et carottes Riz Compote de pommes Am: Céréales Pm: Fruit	14 Pizza napolitaine Salade taboulé Fruit Am: Fruit Pm: Hummus poivron rouge et Grissol	15 Casserole de thon (macaroni) Fruit Am: Fruit Pm: Pain de blé et tartinade fraise pomme	16 Mijoté de cubes de porc et légumes Quinoa à l'ail Fruit Am: Fruit Pm: Trempette yogourt et haricot à la courge et pita	17 Pâté presque chinois Fruit Am: Fruit Pm: Céréales
20 Medley de macédoine sauce sucré-salé Boulgour pilaf Compote crémeuse de canneberge Am: Céréales Pm: Fruit	21 Macaroni asiatique au poulet et gingembre Fruit Am: Fruit Pm: Guacamole Stop Gourmet et craquelins	22 Gratin de poisson blanc et légumes Pain de blé Fruit Am: Fruit Pm: Bagel et fromage à la crème	23 Frittata aux légumes Tortilla de blé Salade de fruits maison Am: Fruit Pm: Gâteau son et bleuet	24 Chili con carne Riz Fruit Am: Fruit Pm: Méli-mélo des petits
27 Tajine de poulet et légumes Couscous Compote de pommes Am: Céréales Pm: Fruit	28 Pizza 2 fromages et tofu Salade avec légumineuses Fruit Am: Fruit Pm: Œuf dur et craquelins	29 Sandwich aux œufs italiennes Fruit Am: Fruit Pm: Tapenade de haricot blanc, poireau et Grissol	30 Polenta sauce bolognaise au parmesan Fruit Am: Fruit Pm: Pain aux bananes	31 Carré à la viande style tourtière Riz aux fèves vertes Fruit Am: Fruit Pm: Céréales