



OCTOBRE



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4 octobre	Repas	4 Poisson à la salsa de mangue, nouilles aux œufs et concombres	5 Croquettes de poulet maison et salade de riz, pommes et céleri	6 Wrap pizza à l'omelette et crudités	7 Farfalles au poulet et tomates séchées et salade César	8 Journée pédagogique (pas de repas chaud)
	Dessert	Carré aux dattes	Muffin aux petits fruits	Pain à la courgette	Salade de fruits	-
Semaine 11 octobre	Repas	11 Congé (école fermée)	12 Riz frit au poulet et tomates cerises	13 Tofu général Tao, couscous et brocolis	14 Macaroni au fromage au poulet, brocoli et tomates et salade du jardin	15 Pizza aux légumes, pommes de terre grelots et concombres
	Dessert	-	Carré mousse à la fraise	Galette à la mélasse	Salade de fruits	Muffin aux pommes et raisins secs
Semaine 18 octobre	Repas	18 Croquettes de saumon et salade de brocoli	19 Brochette de poulet mariné, quinoa et fèves vertes	20 Pâté chinois «soleil» et salade de concombres et tomates	21 Macaroni à la viande et salade du jardin	22 Salade César au poulet et crudités
	Dessert	Carré aux dattes	Tartelettes aux pommes	Muffin aux bleuets	Salade de fruits	Galette à la mélasse
Semaine 25 octobre	Repas	25 Salade d'orzo saumon à l'érable	26 Pâté au poulet et salade de betteraves	27 Chili con carne, pain pita et piments en crudités	28 Spaghetti et salade du jardin	29 Sandwich à la dinde au pesto et crudités
	Dessert	Carré aux framboises	Pain à la citrouille	Galette avoine et raisins secs	Salade de fruits	Carré mousse à la mangue



REPAS D'OCTOBRE (5,75\$ / repas)

NOM : _____ Groupe _____

Semaine 4 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi congé

Semaine 11 octobre : lundi congé mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

Semaine 18 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

Semaine 25 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

SVP, veuillez retourner le coupon réponse au plus tard le 29 septembre

Les menus sont sujet à changer selon la disponibilité des aliments