



OCTOBRE



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 2 octobre	Repas	2 Croquettes de saumon et salade de brocolis	3 Hot chicken, patates pilées et salade de chou trois couleurs	4 Couscous royal gratiné	5 Rotini poulet et petits pois, salade de carottes	6 Wrap à la salade de poulet et crudités
	Dessert	Pain à la courgette	Galette à la citrouille	Muffin aux petits fruits	Tartelette fraise et rhubarbe	Galette dattes et noix de coco
Semaine 9 octobre	Repas	9 Congé (école fermée)	10 Poulet au beurre, riz et brocolis	11 Burritos au bœuf et salade verte	12 Gratin de coquilles au saumon et salade du jardin	13 Salade de pâtes au poulet à la grecque et crudités
	Dessert	-	Carré aux dattes	Tartelette aux pommes	Salade de fruits	Galette gruau et pois chiches
Semaine 16 octobre	Repas	16 Pâté au saumon et salade de tomates italiennes	17 Poêlée de poulet, quinoa, patates douces et cheddar, salade verte	18 Casserole de tofu au cari, couscous et fèves vertes	19 Macaroni au fromage au poulet, brocolis et tomates cerises, salade du jardin	20 Sandwich au poulet César et crudités
	Dessert	Croustade aux petits fruits	Pain à la courgette	Carré mousse à la framboise	Tartelette fraise et rhubarbe	Galette à la citrouille
Semaine 23 octobre	Repas	23 Gratin saumon et pommes de terre, salade de carottes et graines de citrouilles	24 Pâté au poulet et betteraves	25 Ragout de bœuf à l'orge	26 Pennine au poulet et tomates séchées, salade du jardin	27 Macaroni à la viande et crudités
	Dessert	Carré aux dattes	Galette pomme et raisins secs	Carré mousse à la fraise	Salade de fruits	Galette à la mélasse
Semaine 30 octobre	Repas	30 Wrap à la salade de thon, crudités	31 Croquette de dinde épicée et salade de riz	1 Boulette cari et lait de coco, patates douces, couscous et brocolis	2 Spaghetti et salade du jardin	3 Egg roll au poulet, riz frit et légumes sautés
	Dessert	Pain aux bananes	Galette courgette et chocolat	Tartelette aux pommes	Salade de fruits	Carré mousse à la mangue



REPAS D'OCTOBRE (6,50\$ / repas)

NOM : _____ Groupe _____

Semaine 2 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

Semaine 9 octobre : lundi congé mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

Semaine 16 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

Semaine 23 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

Semaine 30 octobre : lundi _____ mardi _____ mercredi _____ jeudi _____ vendredi _____

SVP, veuillez retourner le coupon réponse au plus tard le 27 septembre

Les menus sont sujet à changer selon la disponibilité des aliments



Plat végétarien



Nouveau plat