

# Menu automne 2020

	<b>Semaine 1</b>	<b>Semaine 2</b>	<b>Semaine 3</b>	<b>Semaine 4</b>
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogourt et graines de lin</li> <li>- Soupe aux lentilles et orge avec scone au cheddar</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Barre tendre aux fruits séchés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréale et lait</li> <li>- Potage à la courge, pommes et noix de coco avec petit pain aux pois chiches</li> <li>- Fruit saison</li> <li>- Galette à la mélasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruau cannelle et dattes</li> <li>- Potage brocoli, épinards et graines de citrouille croquante à l'érable avec grilled cheese</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Cake au citron et pavot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galette de riz avec beurre de soya et confiture de chia</li> <li>- Soupe de boulettes de poulet, kale et haricots avec petit pain cheddar, basilic et pêches</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Galette avoine et canneberge</li> </ul>
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréale et lait</li> <li>- Boulettes de riz et tofu avec salade de chou et orange</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Muffin aux carottes et noix de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compote de pomme et graines de tournesol</li> <li>- Omelette japonaise avec millet gourmand et vinaigrette coriandre</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Muffin zuchinis au beurre d'érable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galette de riz, fromage à la crème et carottes râpées</li> <li>- Falafel aux petits poids et menthe avec couscous, mayonnaise à l'ail et au citron</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Biscuit quinoa et noix de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréales et lait</li> <li>- Pâté chinois aux lentilles avec betteraves</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Muffin à l'avocat, fraises et pommes</li> </ul>
<b>Mercredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muffin anglais avec fromage à la crème</li> <li>- Filet de poisson au balsamique avec gratin de pommes de terre et champignons</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Biscuit au sarrasin et chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Œufs mimosa et biscuit soda de blé entier</li> <li>- Chili de patates douces et tortillas grillés et fromage</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Carré aux dates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscuit gourmand</li> <li>- Lasagne au chou avec salade césar</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Végé pâté avec pain de seigle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petite bouchée banane, datte, noix de coco et fromage à la crème</li> <li>- Ragoût de poisson à la tomate avec quinoa</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Pain aux bleuets</li> </ul>
<b>Jeudi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscuit déjeuner</li> <li>- Boulettes de poulet et sauce crémeuse aux pommes avec pâtes au beurre et légumes</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Pain aux pêches à l'avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lait frappé du sportif avec biscuit sec</li> <li>- Tofu au beurre de soya avec riz au lait de coco et légumes</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Biscuit au yogourt, citron et fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartine à la tartina de chocolat maison</li> <li>- Temph nappé de sauce barbecue avec poutine de carottes et galette de pomme de terre</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Biscuit tendre à l'avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bouchée de brioche à la cannelle</li> <li>- Spanakopitas féta et tofu avec tzatziki et salade de tomates</li> <li>- Fruit saison</li> <li>- Brownie au tofu</li> </ul>
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruau aux carottes et raisins</li> <li>- Quiche aux épinards avec orzo, petits pois et abricots</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Scone à la banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruau noix de coco</li> <li>- Poisson au pesto avec orzo aux légumes</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Barre étagée, gâteau au fromage et pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogourt granola maison</li> <li>- Pennine à la saucisse fûtée et légumes de saison</li> <li>- Fruit de saison</li> <li>- Pain aux bananes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tartine au caramel de tournesol maison</li> <li>- Soupe aux poids avec muffin patates douce et canneberges</li> <li>- Fruit saison</li> <li>- Méli-mélo à grignoter</li> </ul>
<b>Semaines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 28 septembre</li> <li>→ 26 octobre</li> <li>→ 23 novembre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 5 octobre</li> <li>→ 2 novembre</li> <li>→ 30 novembre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 12 octobre</li> <li>→ 9 novembre</li> <li>→ 7 décembre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 21 septembre</li> <li>→ 19 octobre</li> <li>→ 16 novembre</li> </ul>