

# Menu

Le tableau ci-dessous indique les deux options de repas par jour pour les menus A et B alternés. Chaque jour, il y a au moins une option *végétarienne (V)*.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Menu A, semaine 1</b>					
<b>Option 1</b>	Pâtes crémeuses au poulet et aux légumes	Tacos souples au bœuf avec fromage et légumes	Boulettes de viande aigres-douces avec riz et légumes	Wrap de poulet shawarma tunisien et légumes	Mini-pizza végétarienne avec légumes et fruits (V)
<b>Option 2</b>	Pâtes crémeuses aux légumes (V)	Tacos souples aux haricots noirs avec fromage et légumes (V)	Tofu aigre-doux avec riz et légumes (V)	Wrap de falafel (galette de pois chiches) avec légumes (V)	Mini-pizza au fromage avec légumes et fruits (V)
<b>Accompagnement</b>	Brocoli cuit	Poivrons crus	Brocoli cuit	Concombres crus	Carottes crues et ananas
<b>Menu A, semaine 2</b>					
<b>Option 1</b>	Sauté de nouilles au poulet avec légumes	Chili de haricots avec petit pain et légumes (V)	Assiette « pique-nique » avec poulet et légumes	Galettes de poisson avec haricots en sauce, légumes et fruits	Burger au bœuf avec légumes et fruits
<b>Option 2</b>	Sauté de nouilles au tofu avec légumes (V)	Moujadara libanaise (riz avec lentilles et oignons) accompagnée de légumes (V)	Assiette « pique-nique » avec houmous (trempette de pois chiches) et légumes (V)	Galettes de pommes de terre avec haricots en sauce, légumes et fruits (V)	Haricots en sauce de la Nouvelle-Écosse avec petit pain, légumes et fruits (V)
<b>Accompagnement</b>	Brocoli cuit	Concombres crus		Pois verts et oranges	Carottes et pommes crues
<b>Menu B, semaine 1</b>					
<b>Option 1</b>	Macaronis au fromage avec bœuf et légumes	Tacos souples au poulet avec fromage et légumes	Râpura acadienne (casserole de pommes de terre et de poulet)	Omelette sur muffin anglais avec fruits	Mini-pizza végétarienne avec légumes et fruits (V)
<b>Option 2</b>	Macaroni au fromage avec légumes (V)	Tacos souples aux haricots noirs avec fromage et légumes (V)	Pommes de terre au four avec chili aux haricots et légumes (V)	Pain doré à l'érable avec fruits (V)	Mini-pizza au fromage avec légumes et fruits (V)
<b>Accompagnement</b>	Carottes cuites	Poivrons crus	Maïs cuit	Salade de pommes et de bleuets	Carottes crues et ananas
<b>Menu B, semaine 2</b>					
<b>Option 1</b>	Pâtes à la sauce tomate et au bœuf	Murgh Makhani indien (poulet au beurre au curry) avec riz et légumes	Burrito de haricots au fromage dans une tortilla avec légumes (V)	Ragoût de poulet et de légumes avec L'uskinikn (biscuit) et fruits	Wrap au poulet à la sauce ranch avec légumes et fruits
<b>Option 2</b>	Pâtes aux tomates avec sauce aux lentilles (V)	Curry de pois chiches avec riz et légumes (V)	Bol burrito aux haricots noirs (V)	Chaudrée de maïs avec L'uskinikn (biscuit) et fruits (V)	Wrap au houmous (trempette de pois chiches) et à la sauce ranch avec légumes et fruits (V)
<b>Accompagnement</b>		Concombres crus	Poivrons crus	Oranges	Carottes crues et pêches en conserve