Collège Laurentien

Menus approuvés par une nutritionniste

	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
Déjeuner	Choix de céréales gruau & cassonade **Gaufres au sirop d'érable** Plateau de fruits frais Œufs durs, yogourts, compote, fromage, etc. Jus, chocolat chaud, lait	Choix de céréales gruau & cassonade **Œufs brouillés et toasts** Plateau de fruits frais Œufs durs, yogourts, compote, fromage, etc. Jus, chocolat chaud, lait	Choix de céréales gruau & cassonade **Pain aux raisins** Plateau de fruits frais Œufs durs, yogourts, compote, fromage, etc. Jus, chocolat chaud, lait	Choix de céréales gruau & cassonade **Toasts & fromage** Plateau de fruits frais Œufs durs, yogourts, compote, fromage, etc. Jus, chocolat chaud, lait	Choix de céréales gruau & cassonade **Muffins à l'avoine** Plateau de fruits frais Œufs durs, yogourts, compote, fromage, etc. Jus, chocolat chaud, lait
Dîner	Soupe du jour **Porc sauce brune** **Purée de pomme de terre & légumes** **Végé : Galette végé** **Purée de pomme de terre et légumes** Muffins aux bananes	Soupe du jour **Pizza toute garnie** **Végé : Pizza aux légumes** **Et fromage** Pavé au chocolat et érable	Soupe du jour **Brochettes de poulet & Riz basmati aux légumes** **Végé : Brochette de tofu** **riz basmati et légumes** Jello	Soupe du jour **Vol-au-vent au poulet** **Végé : Vol-au-vent** **aux légumes** Muffin pépites chocolat	Soupe du jour **Burger de bœuf** **Végé : Burger végétarien** Yogourt aux fruits
Souper	Soupe du jour **Galette de poisson maison & riz à la lime** Crème caramel	Soupe du jour **Burritos de poulet & légumes vapeur** Croustade aux pommes	Soupe du jour **Pizzaghetti au smoked meat** Compote de fruits	Soupe du jour **Tourtière au poulet & salade grecque** Galette à l'avoine	**Soupe du jour** **Chili au bœuf** Crème chocolat

Tous nos menus sont servis avec des petits pains ciabatta tout chauds ainsi qu'un accès au bar à salade.

Mon école en pleine nature...