

La Boîte à soleil



MENU 2

Menu Automne/Hiver 2025-2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation du matin <i>Morning Snack</i>	Céréales nutritives <i>(céréales sans lait)</i> <i>Nutritious cereal</i> <i>(cereal without milk)</i>	Compote de pommes et biscuit arrow-root <i>Applesauce and arrowroot</i> <i>cookies</i>	Pita et fromage en crème <i>(fruit frais)</i> <i>Pita with cream cheese</i> <i>(fresh fruit)</i>	Scones aux bleuets <i>(sans lait, sans œufs)</i> <i>Blueberry scones</i> <i>(without milk and eggs)</i>	Cantaloup et raisins <i>Cantaloup and grapes</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Eau/ <i>Water</i>	Eau/ <i>Water</i>
Dîner <i>Lunch</i>	Tranches de concombres <i>Cucumber slices</i>	Morceaux de choux-fleurs <i>Cauliflower pieces</i>	Tranches de piments jaunes <i>Yellow pepper slices</i>	Bâtonnets de carottes <i>Carrot sticks</i>	Morceaux de tomates <i>Tomatoes pieces</i>
	Croquettes de poisson avec des légumes chauds <i>Fish cakes and hot</i> <i>vegetables</i>	Lasagne aux légumes et pois chiches <i>Vegetable and chickpea</i> <i>lasagna</i>	Casserole quinoa au poulet et légumes <i>Chicken, quinoa and</i> <i>vegetable casserole</i>	Soupe copieuse et petit pain <i>Hearty soup and small bun</i>	Pâté chinois au bœuf avec bouchées de pomme de terre <i>Beef shepherd's pie with</i> <i>tater tots</i>
	Mandarines dans l'eau <i>Mandarines in water</i>	Yogourt congelé <i>Frozen yogurt</i>	Ananas dans l'eau <i>Pineapples in water</i>	Poires dans l'eau <i>Pears in water</i>	Barres à la noix coco <i>(sans lait, sans œufs)</i> <i>Coconut bars</i> <i>(without milk and eggs)</i>
	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>
Collation après-midi <i>Afternoon Snack</i>	Muffins aux pommes et à la cannelle <i>(sans lait, sans œufs)</i> <i>Apple and cinnamon muffins</i> <i>(without milk or eggs)</i>	Oranges et bâtonnets de bretzels <i>Oranges and pretzel sticks</i>	Concombres, carottes et tomates cerises avec une trempette au yogourt <i>Cucumbers, carrots and</i> <i>cherry tomatoes with a</i> <i>yogurt dip</i>	Craquelins au blé entier et salsa <i>Whole wheat crackers and</i> <i>salsa</i>	Collation variée <i>Variable snack</i>
	Eau/ <i>Water</i>	Eau/ <i>Water</i>	Eau/ <i>Water</i>	Lait/ <i>Milk</i>	Lait/ <i>Milk</i>

Les alternatives d'allergies (oeufs, produits laitiers) sont en rouge / Alternate meals for allergies (eggs, milk products) are in red.

Poupons: pas de miel / no honey