

CHOIX DU PETIT DEJEUNER														
CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.		
Gauffre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	210	35	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	120	31	Jus d'orange	120	31	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Bâtonnet de fromage^	59	1
	60	14		35	9							Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER														
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
06/11			07/11			08/11			09/11			10/11		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées	404	42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs	272	50	Bouchées de poulet (CC) et pâtes Mac & cheese	482	35	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC)	238	31	Pizza au fromage^	320/330	31
						Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
13/11			14/11			15/11			16/11			11/17		
Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	459	73	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs	206	23	Hamburger de dinde sur petit pain et p.d.t assaisonnées	380	52	Repas de Thanksgiving, tranches de dinde et sauce gravy, accomp. de purée de p.d.t et farce	322	33	Pizza au fromage^	320/330	31
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3		240	24				Petit pain	80	15	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
									Sauce à la canneberge (cranberry)	54	12			
									Sorbet aux fruits	77	21			
20/11			21/11			22/11			23/11			24/11		

Hamburger et p.d.t dentelées	404	42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs	272	50	Fêtes de Thanksgiving Fermeture des écoles et des bureaux administratifs								
27/11			28/11			29/11			30/11			01/12		
Nuggets (CC) de poulet accompagnés de p.d.t dentelées et pain	419	45	Hamburger de dinde sur petit pain et frites cuites au four	300	33	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts, carottes et pain	355	46	Pâtes penne et sauce viande hachée	314	57	Pizza au fromage^	320/330	31
									Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	64 136	12 13	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	64 136	12 13

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90–120 Glucides 13–20

Indications alimentaires du menu :
Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille

Cal = Calories Gluc. =
^Vegan ^Végétarien CC = Céréales complètes

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)

Petit pain : 80 / 15

Pain à hamburger : 140 / 27

Pain à hot dog : 130 / 26

Chips tortilla : 110 / 19

Chips tortilla (à la garniture de tacos) 240/24

