

PETIT-DÉJEUNER

1ère semaine : Service des semaines du 7/10, 21/10

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.										
Gaufre belge au sirop Jus de pomme	200/120	35/31	60	14	Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture Jus d'orange	259	44	35	9	4 Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop Jus de pomme	272/120	35/31	60	14	Parfait aux fruits et yaourt et granola Jus d'orange	239	52	35	9	Brioche à la cannelle du Maryland Jus de pomme	232	38	60	14

2ème semaine : Service des semaines du 30/09, 14/10, 28/10

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.										
Mini Pancakes et sirop Jus de pomme	210/120	35/31	60	14	Mini bagel aux fraises Jus d'orange	240	41	35	9	Pain aux bananes Jus de pomme	371	53	60	14	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen Jus d'orange	215	29	35	9	Brioche à la cannelle du Maryland Jus de pomme	232	38	60	14

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
30/09		01/10		02/10		03/10		04/10						
Yaourt, 4 oz	140	16	Tortilla et garniture de tacos, maïs	206	23	Nuggets de poulet ^v , pâtes Mac & Cheese et petit pain	513	36	PAS D'ÉCOLE	Pizza au fromage [^]	320/330	31		
Bâtonnet de fromage					80		15							
Bâtonnets de pain perdu, pommes épicées à la cannelle et sirop	284	46	Chips tortilla (à la garniture de tacos)	240	24									
Pois chiches grillés	180	27				Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3		Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12		
07/10		08/10		09/10		10/10		11/10						
Sandwich à la dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Yaourt, 4 oz Mini pancakes (CC), bâtonnets de fromage et sirop	350	51	Bouchées de fromage [^] à la sauce marinara	485	54	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184	23	Pizza au fromage [^]	320/330	31
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3					110	19			
												Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12
14/10		10/15		10/16		17/10		18/10						
Bouchées de poulet avec p.d.t assaisonnées et petit pain	389	40	Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagnées de riz végétarien et pain	373	56	Nuggets de poulet accomp. de haricots verts et pain	277	31	Pizza au fromage [^]	320/330	31	JOURNÉE DE FORMATION PROFESSIONNELLE PAS D'ÉCOLE		
				80	15		80	15						
Tomates cerise et sauce Ranch	80	15	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Tranches de poivrons mixtes	11	3			
21/10		10/22		23/10		24/10		25/10						
Hamburger et p.d.t dentelées	251	16	Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	31	Lasagne au fromage [^] et sauce marinara avec petit pain	587	64	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et	184	23	Pizza au fromage [^]	320/330	31
				31	80	15								
			Gaufre belge (CC)	240	34	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Chips tortilla	110	19	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
28/10		10/29		30/10		31/10		01/11						
Yaourt, 4 oz	140	16	Tortilla et garniture de tacos, maïs	206	23	Nuggets de poulet ^v accompagnés d'épinards au fromage	378	33	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles	184	23	Pizza au fromage [^]	320/330	31
Bâtonnets de pain perdu, pommes épicées à la cannelle et sirop	284	46	Chips tortilla (à la garniture de tacos)	240	24									
Pois chiches grillés	180	27				Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3

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 Légende du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille vVegan CC = Céréales complètes

Notre sélection végan/végétarienne supplémentaire inclue : un sandwich au beurre de cacahuète/confiture, un sandwich au fromage grillé, une gaufre et un yaourt, un houmous et un parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

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

