

Menus de la semaine

Automne - Hiver

L	PÂTE À TARTE	
M	RIZ	
M	TORTILLAS	SOUPE + TARTINES
J	PÂTES	
V	APERÔ OU SANDWICH	
S	LÉGUMINEUSES	GRATINS
D	Pizzas / Galettes	Restes ou repas sucré

Pâte à tarte

- Quiche lorraine
- Quiche aux légumes
- Tarte
- Croissants feuilletés
- Escargots feuilletés
- Chaussons de pâte brisée
-
-
-

Riz

- Riz frit
- Risotto
- Pilaf de riz
- Arancini
- Riz cantonais
- Riz-légumes rôtis
-
-
-

Gratins

- Parmentier
- Gratin de chou fleur
- Gratin dauphinois
- Mac and cheese
- Gratin de légumes béchamel
- Tartiflette
-
-
-

Tortillas

- Wrap
- Quesadillas
- Fajitas
- Roulés de tortillas
- Pizza tortilla
- Nachos
-
-
-

Légumineuses

- Dhal
- Houmous
- Boulettes de lentilles
- Purée de pois cassés
- Chili
- Lentilles-carottes
-
-
-

Soupe + tartines

- Soupe de légumes + tartines au four
- Bouillon, croque monsieur
- Velouté de légumineuses + croûtons
- Soupe à l'oignon
- Minestrone
- Soupe + grilled cheese
-
-
-

Pâtes

- Pâtes au pesto
- Pâtes sauce tomates
- Lasagnes
- Mac and cheese
- Gratin
- Coquillettes béchamel
-
-
-

Galettes

- Tofu-fromage
- Oignons et algues
- Fenouil
- Fondue de poireaux
- Chorizo et blettes
- Tofu brouillé épinards
-
-
-

Apéro/sandwich

- Sandwich baguette
- Makis
- Club de la mer
- Chips / dips / crudités
- Hot dog
- Croque
- Galette saucisse
-
-
-

