

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2 Salade de mélange printanier Pilon de poulet rôti, riz aux légumes (blanquette végétarienne aux haricots blanc) Tartelettes au chocolat</p>	<p>3 Salade de laitue, huile d'olive citron Émincé de bœuf aux légumes, pomme de terre rôtie à l'ail et romarin Salade de fruits</p>	<p>4 Salade de carotte et raisin Couscous aux légumes et haricot pinto Yaourt Grecque JOURNÉE PIZZA AU SECONDAIRE</p>	<p>5 Salade de tomate et concombre Spaghetti bolognaise Fruit du jour</p>	<p>6 Salade épinard et pomme Parmentier de poisson (parmentier végétarien) Brownie au gingembre JOURNÉE BURGERS AU SECONDAIRE</p>
<p>9</p>	<p>10 Salade de laitue huile d'olive et citron Ragoût de bœuf au carotte, riz et quinoa Fruit du jour</p>	<p>11 Salade de maïs et tomate Club sandwich à la dinde, crudité de légumes Salade de fruits JOURNÉE PIZZA AU SECONDAIRE</p>	<p>12 Salade verte tomate et concombre Penne pomodoro et basilic Fruit</p>	<p>13 Batonnets carotte et concombre, et tomates cerises Wraps au thon et au cari (Wraps de tofu au cari, avocat et salade de chou et de pomme) Yaourt aux fruits</p>
<p>16 Salade de concombre au yaourt grec Poulet Yassa, (Sénégal) (Ragoût végétarien à l'indienne) Riz pilaf aux légumes Fruit du jour</p>	<p>17 Salade de chou et carotte Empanadas (Argentine) au bœuf (version végétarienne) Yaourt aux fruits</p>	<p>18 Salade de laitue et carotte râpée Steak haché, jus de bœuf pomme de terre et haricot vert au beurre Salade de fruits</p>	<p>19 Salade chou rouge et betterave Spaghetti sauce bolognese (version végétarienne) et mélange de 3 fromages Pastèque</p>	<p>20 Salade du jour Poisson blanc sauce moutarde (galette végétarienne) Quinoa aux légumes racines Gâteau au chocolat</p>
<p>23 Salade maïs et tomates cerises Poitrine de poulet à l'orange et moutarde (tofu mariné à l'orange et au miel) Graines de couscous au curcuma Banane</p>	<p>24 Salade de chou crémeuse Quesadilla au bœuf haché Salade de fruits</p>	<p>25 Salade de carotte et canneberge Riz frits aux petits légumes et tofu Yaourt Grecque</p>	<p>26 Salade de tomate cerise et concombre Lasagne de bœuf et béchamel Fruit</p>	<p>27 Salade verte vinaigrette à l'érable Massada de poisson (ragoût Portugais de poisson, coquillettes et tomates) (ragoût de courgettes, tomates et coquillettes) Mandarine</p>
<p>30 Salade de mélange printanier Pilon de poulet rôti, riz aux légumes (blanquette végétarienne aux haricots blanc) Tartelettes au chocolat</p>	<p>31 Salade de laitue, huile d'olive citron Boulettes de bœuf Provençale, riz pilaf aux légumes Salade de fruits</p>			

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Spring Mix Salad Roasted chicken drumstick, vegetable rice (vegetarian blanquette with white beans) Chocolate tartlets	3 Lettuce salad, lemon olive oil Sliced beef with vegetables, roasted potato with garlic and rosemary Fruit salad	4 Carrot and grape salad Couscous with vegetables and pinto beans Greek Yogurt PIZZA DAY IN HIGH SCHOOL	5 Salade de tomate et concombre Spaghetti bolognaise Fruit du jour	6 Spinach and apple salad Fish parmentier (vegetarian parmentier) Ginger Brownie BURGERS DAY IN HIGH SCHOOL
9	10 Olive oil and lemon lettuce salad Beef stew with carrot, rice and quinoa Fruit of the day	11 Corn and tomato salad Turkey club sandwich, raw vegetables Fruit salad PIZZA DAY IN HIGH SCHOOL	12 Tomato and cucumber green salad Penne pomodoro and basil Fruit	13 Carrot and cucumber sticks, and cherry tomatoes Tuna and curry wraps (Curried tofu wraps, avocado and coleslaw and apple salad) Yoghourt with fruits
16 Cucumber salad with Greek yogurt Chicken Yassa, (Senegal) (Indian vegetarian stew) Rice pilaf with vegetables Fruit of the day	17 Cabbage and carrot salad Empanadas (Argentina) with beef (vegetarian version) Yoghourt with fruits	18 Lettuce and grated carrot salad Ground steak, beef jus, potato and buttered green beans Fruit salad	19 Red cabbage and beetroot salad Spaghetti with Bolognese sauce (vegetarian version) and mixture of 3 cheeses Watermelon	20 Salad of the day White fish with mustard sauce (vegetarian pancake) Quinoa with root vegetables Chocolate cake
23 Corn and cherry tomato salad Orange and mustard chicken breast (tofu marinated in orange and honey) Couscous seeds with turmeric Banana	24 Creamy coleslaw Ground Beef Quesadilla Fruit salad	25 Carrot and cranberry salad Fried rice with vegetables and tofu Greek Yogurt	26 Cherry tomato and cucumber salad Beef and béchamel lasagna Fruit	27 Green salad with maple vinaigrette Fish massada (Portuguese stew of fish, shells and tomatoes) (zucchini, tomatoes and shells stew) Mandarin
30 Spring Mix Salad Roasted chicken drumstick, vegetable rice (vegetarian blanquette with white beans) Chocolate tartlets	31 Lettuce salad, lemon olive oil Provençal beef meatballs, rice pilaf with vegetables Fruit salad			