


AVIS DE MENU DISPONIBLE POUR LE MENU DU 11 MARS 05 AVRIL

Ce menu pour l'école Cuisine LTS est maintenant disponible sur notre site internet
www.letraiteurscolaire.com

Lundi 11 mar	Mardi 12 mar	Mercredi 13 mar	Jeudi 14 mar	Vendredi 15 mar
1- Rotini aux saucisses italiennes douces, sauce tomate 2- Poulet sauce crèmeuse Alfredo 3- *Pâté Végé "LTS" puré de pomme de terre, le sans-viande, haricots rouges, maïs et fromage Compote de pommes	1- Assiette de tourtière maison avec pommes de terres pilés et légumes du jour 2- Boulettes de boeuf, sauce aigres-douces avec riz vapeur et légumes du jours 3- *Burritos végétarien aux 3 haricots, quinoa, maïs, salsa et fromage Monterrey Jack avec riz étuvés Fruit frais	1- Fajitas au poulet grillé avec riz mexicain (jaune) 2- Chili Texan au boeuf 3- *Lasagne végétarienne au gratin Yogourt	1- Sous-marin pizza, servi avec crudités 2- *Linguine, sauce tomate à l'ail gratiné 3- *Pâté Végé "LTS" puré de pomme de terre, le sans-viande, haricots rouges, maïs et fromage Galette avoine/framboise	1- Macaroni sauce à la viande gratiné 2- *Filet de sole à l'italienne avec riz au jasmin et légumes du jour 3- *Burritos végétarien aux 3 haricots, quinoa, maïs, salsa et fromage Monterrey Jack avec riz étuvés Pouding vanille
Lundi 18 mar	Mardi 19 mar	Mercredi 20 mar	Jeudi 21 mar	Vendredi 22 mar
1- Spaghetti boulettes italiennes de boeuf à la sauce tomate maison 2- Soupe aux pois à l'ancienne avec jambon forêt noir 3- *Tofu du général Tao avec riz au jasmin et brocoli Yogourt	1- Poulet sauce Général Tao avec riz blanc au jasmin 2- Jambon toupie à l'ancienne sauce à l'ananas et purée de pommes de terre 3- *Poivrons farcis au quinoa avec sauce tomate, gratiné au fromage mozarella Fruit frais	1- Macaroni chinois au boeuf haché maigre, celeri, piment rouge/vert avec sauce soja légère 2- Rôti de porc piqué à l'ail, sauce demi-glace et légumes du jour 3- *Tofu du général Tao avec riz au jasmin et brocoli Biscuit tendre aux bananes	1- Pilons de poulet, sauce bbq et riz pilaf aux légumes 2- *Gratin de thon dans sa sauce béchamel, pois vert et nouilles aux oeufs 3- *Chili de quinoa aux haricots rouges et noir Compote de pommes	1- Coquillettes sauce tomate à la viande 2- Pain de viande au boeuf, nappé de sauce tomate, purée de pommes de terre et légumes 3- *Chili de quinoa aux haricots rouges et noir Barre tendre
Lundi 25 mar	Mardi 26 mar	Mercredi 27 mar	Jeudi 28 mar	Vendredi 29 mar
1- Saucisse de poulet rôtie au four, sauce bbq, une purée de pommes de terre et légumes du jour 2- Boulettes de boeuf, façon Stroganoff 3- *Pad Thai au tofu sauce soya/lime aux nouilles de riz Fruit frais	1- Sous-marin pizza, servi avec crudités 2- *Canelloni farci à la Ricotta et épinards avec sauce rosée 3- *Pad Thai au tofu sauce soya/lime aux nouilles de riz Galette quinoa /canneberge	1- Mini ravioli farci au veau et boeuf, sauce marinara au basilic 2- Burritos Olé! Olé! style Mexicain 3- *Quiche aux épinards et au fromage servi avec tomate cerise et riz basmati Yogourt	1- Macaroni sauce à la viande gratiné 2- *Filet d'aiglefin, sauce crèmeuse à l'aneth citroné, riz pilaf et légumes du jour 3- *Fritata tomates et courgettes servi avec riz au four Tendres de pommes/sarrasin	1- Brochette de poulet mariné, servie avec riz au curcuma 2- Pain de viande au boeuf, nappé de sauce tomate, purée de pommes de terre et légumes 3- *Burritos végétarien aux 3 haricots, quinoa, maïs, salsa et fromage Monterrey Jack avec riz étuvés Fruit frais
Lundi 1 avr	Mardi 2 avr	Mercredi 3 avr	Jeudi 4 avr	Vendredi 5 avr
1- *Tortellini farci aux Ricotta et Parmesan, sauce rosée 2- Quiche Lorraine au jambon et fromage 3- *Burritos végétarien aux 3 haricots, quinoa, maïs, salsa et fromage Monterrey Jack avec riz étuvés Pouding vanille	1- Pépites de poitrine de poulet avec riz aux légumes 2- Boeuf braisé dans sa sauce, sur nouilles aux œufs, accompagnés de crudités. 3- *Galette végétarienne servi avec purée de pomme terre, sauce à l'oignon et légume du jour Compote de pommes	1- Diner cabane à sucre (omelette, jambon, saucisse et fèves au lard avec vrai sirop d'érable) 2- Farfalles au poulet sauce cremeuse et champignons 3- *Tofu mariné à la sauce soja/lime, épicé légèrement et servi sur macaroni et légumes Biscuits feuilles d'érables	1- *Macaroni aux 3 fromages (style mac/and cheese) 2- *Filet de poisson teriyaki sur riz parfumé au jasmin et légume du jour 3- Sandwich à la tartinade de jambon haché sur pain blanc/brun, servi avec crudités. Yogourt	1- Spaghettini à la sauce Bolognaise 2- Pâté au poulet avec macédoine de maïs, carottes, petits pois vert et mini crôte au dessus 3- *Sandwich de pain brun/blanc aux oeufs à la coque avec mayonnaise et oignon vert Biscuit soleil (multi-grains)

En tout temps, vous pouvez également choisir parmi l'un des trois repas suivants :

4- Lasagne au gratin, sauce à la viande. 5- Pâté chinois traditionnel. 6- Steak de Hambourg avec sauce à l'oignon, purée de pomme de terre et macédoine.

Tous les repas incluent les accompagnements suivants: Salade ou crudités ou fromage et pain ou biscottes en plus du dessert.
 Les repas végétariens sont indiqués par la présence d'un astérisque (*) au début du titre.