



# Comptoir L'Arc-en-ciel



Mardi	Mercredi	Jeudi
<p><b>20 octobre</b></p> <p><b>Repas Végan (légumes d'automne)</b>            Potage de betteraves            Salade automnale et pois chiches grillés            Brownies à la noix de coco</p>	<p><b>21 octobre</b></p> <p><b>Le porc, plus maigre qu'il ne le laisse croire</b>            Crostinis au brie, bacon et salsa de mangue            Escalope de porc roulée aux asperges et poivron rouge            Bagatelle aux fraises</p>	<p><b>22 octobre</b></p> <p><b>Le poisson</b>            Soupe aux légumes racines            Filet de sole en croûte fromagée            Parfait poires et bleuets</p>
<p><b>27 octobre</b></p> <p><b>Menu traditionnel</b>            Soupe aux légumes            Côtelette de porc à l'érable            Tarte aux pommes classique</p>	<p><b>28 octobre</b></p> <p><b>Menu d'Halloween</b>            Salade de carottes râpées            Pot-au-feu de la méchante sorcière (mijoté de bœuf à la citrouille)            Muffin à la framboise</p>	<p><b>29 octobre</b></p> <p><b>Les pommes</b>            Salade de légumineuses et pommes            Pennes à la sauce tomate et boulettes            Croustillant aux bleuets et pommes</p>
<p><b>3 novembre</b></p> <p><b>Les substituts de la viande</b>            Pêche farcie au thon            Salade de légumineuses, pomme et canneberges            Mousse cacao et banane</p>	<p><b>4 novembre</b></p> <p><b>La vitamine C</b>            Potage à la patate douce et au gingembre            Poisson au croustillant de féta et fines herbes            Gâteau aux framboises et citron</p>	<p><b>5 novembre</b></p> <p><b>Vitamine B</b>            Potage tout vert            Poulet à la courge            Carré aux cerises</p>



# Comptoir L'Arc-en-ciel



Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>10 novembre</b> <b>Le quinoa</b> Velouté de petits pois Burger de quinoa et salsa Tartelette aux fraises	<b>11 novembre</b> <b>Comfort food</b> Potage aux carottes et safran Poulet grillé, salade de quinoa Brown «Betty» aux pommes	<b>12 novembre</b> <b>Saveurs d'Asie</b> Velouté froid de betteraves Sauté de porc à l'asiatique Mousse au fromage blanc et au litchi
<b>17 novembre</b> <b>Les épices</b> Potage aux carottes Poulet mariné et grillé Mousse à la framboise	<b>18 novembre</b> <b>Les classiques réinventés</b> Soupe au chou Lasagne roulée porc et ricotta Pouding chômeur aux pommes	<b>19 novembre</b> <b>La Méditerranée</b> Salade grecque Saumon aux épices à steak Gâteau au fromage sans cuisson
<b>24 novembre</b>  <i>Information scolaire</i>	<b>25 novembre</b> <b>Le potager</b> Salade pomme, raisins et féta Sauté de bœuf au sésame Verrine à la mousse de bleuets	<b>26 novembre</b> <b>Menu asiatique végété</b> Soupe à l'orientale Tofu du Général Tao Salade de fenouil Salade de fruits à l'asiatique



# Comptoir L'Arc-en-ciel



Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>1 décembre</b> <b>Le végétarisme</b> Potage italien Pita aux falafels Brownies aux dattes	<b>2 décembre</b> <b>Sucré-salé</b> Gaspacho fraises, tomates, basilic Porc caramel, gingembre, vermicelle Biscuit bacon chocolat	<b>3 décembre</b> <b>L'Italie</b> Bruschettas Cannellonis Sorbet pêche orange
<b>8 décembre</b> <b>Le céleri-rave</b> Potage poire et poireau Filet de porc vinaigre balsamique, purée céleri-rave Bouchée aux carottes	<b>9 décembre</b> <b>Le gingembre</b> Bok choy au sésame Sauté de légumes au poulet et gingembre Galette poire et gingembre	<b>10 décembre</b>