

Projet Nutrition 2017-2018

Menu de l'École Nouvelle Frontière

Liste des ingrédients

Authentique salade grecque

Bœuf aux carottes

Bouilli maison

Burrito Végé

Chili classique

Chili classique

Cocktail de fruits frais

Coucous d'été

Croustade aux petits fruits

Croustade aux pommes

Fajitas poulet et légumes

**Gratin de patates douces, poireaux
et dinde**

Hummus

Lasagne Végé aux lentilles

Linguine au poulet et légumes sautés

Macaroni à la viande

Macaroni Chinois

Macaroni Crémeux et Brocoli

Mayonnaise sans œuf

Pain de viande

**Pain de viande aux carottes et
épinards**

Pâté chinois

Penne aux tomates, épinards et fêta

Poivron farci

Potage à la citrouille

Potage Poireaux

Poulet au Beurre

Poulet au Beurre Express

**Poulet aux épices indiennes et
courges**

Poulet sauté aux légumes

Ragoût de Bœuf

**Ratatouille classique de dinde ou
poulet**

Riz aux légumes

Riz frits à la dinde et légumes

Riz frits aux légumes et dinde

Salade d'Amour

Salade de brocoli sans bacon

Salade de chou

**Salade de macaroni classique avec et
sans jambon**

Salade de pois chiches et carottes

Smoothie Fraise & Banane

Soupe aux légumes et lentilles rouges

Soupe Carotte

Soupe Poulet et riz

Spaghetti à la viande

Spaghetti au Tofu

Wrap au poulet

Authentique salade grecque

Greek Salad

Tomate	<i>Tomatoe</i>
Concombre	<i>Cucumber</i>
Oignon rouge	<i>Red onion</i>
Huile d'olive	<i>Olive oil</i>
Fromage Féta, si désiré	<i>Feta Cheese, if wanted</i>
Olive, si désiré	<i>Olive, if wanted</i>

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Bœuf aux carottes

Carrot -beef

Farine	<i>Floor</i>
Bœuf en cube	<i>Beef</i>
Bouillon de bœuf	<i>Beef broth</i>
Assaisonnements	<i>Seasoning</i>
Pâte de tomates	<i>Tomatoes paste</i>
Oignon	<i>Onion</i>
Carottes	<i>Carrots</i>

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Bouilli maison

Homemade boiled

Cubes de bœuf	Beef
Oignon	Onion
Pomme de terre	Potatoe
Chou	Cabbage
Navet	Turnip
Céleri	Celery
Bouillon de bœuf	Beef broth
Margarine	Margarine
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Burrito Végé

Vegetarian Burrito

Tortillas	tortillas
Salsa	Salsa
Lentille	Lens
Brocoli	Broccoli
Chou-fleur	Cauliflower
Poivron rouge	Red bell pepper
Assaisonnement	Seasoning
*Fromage Cheddar, si désiré	* Cheddar cheese, if desired

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Chili classique

Classic Chili

Poivron	Pepper
Oignon	Onion
Ail	Garlic
Huile végétale	Vegetable oil
Bœuf haché	Ground beef
Mélasses	Melasse
Ketchup	Ketchup
Moutarde de Dijon	Dijon's mustard
Tomate broyée	Crushed tomato
Haricot rouge	Red bean
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Cocktail de fruits frais

Fresh fruit cocktail

Fruits Frais	Fresh fruits
Yogourt nature	Plain yogurt
Jus d'orange	Orange juice
Sucre	Sugar
Jus de canneberge	Cranberry juice

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Coucou d'été

Summer cuckoos

Bouillon de poulet	Chicken broth
Couscous	Couscous
Tomate cerise	Cherry tomato
Oignon	Onion
Oignon vert	Green onion
Concombre	Cucumber
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Croustade aux petits fruits

Berry Croustade

Gruau	oats
Cassonade	brown sugar
Farine	Flour
Margarine	Margarine
Sel	Salt
Fruits congelés	Frozen fruits
Farine ou fécule	starch
Filet sirop d'érable	Maple syrup

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Croustade aux pommes

Apple crisp

Pomme	Apple
Flocon d'avoine	Oatmeal
Cassonade	brown sugar
Margarine	Margarine
Farine	Flour

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Fajitas poulet et légumes

Fajitas chicken and vegetables

Assaisonnements	seasonings
Poulet	Chicken
Oignon	Onion
Poivron	Pepper
Tortilla	Tortilla
*Salsa – si désiré	* Salsa - if desired

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Gratin de patates douces, poireaux et dinde

Gratin of sweet potatoes, leeks and turkey

Patate douce	Yam
Pomme de terre	Potato
Poireau	Leek
Beurre	Butter
Dinde	Turkey
Crème 15% à cuisson	Coooking Cream 15%
Fromage Cheddar fort	Strong Cheddar Cheese
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Hummus

Hummus

Pois chiche	Chickpea
Tahini	Tahini
Jus de citron	Lemon juice
Ail	Garlic
Huile d'olive	Olive oil
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Lasagne Végé aux lentilles

Lasagna Veggie with lentils

Lentille brune	Brown lentil
Assaisonnements	Seasonings
Oignon	Onion
Carotte	Carrot
Céleri	Celery
Ail	Garlic
Pâte de tomate	Tomato paste
Tomate	Tomato
Sauce tomate	Tomato sauce
Bouillon de bœuf	Beef broth
Pâte à lasagne	Lasagna paste
Mozzarella	Mozzarella

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Linguine au poulet et légumes sautés

Linguine with chicken and sautéed vegetables

Huile végétale	Vegetable oil
Ail	Garlic
Pâte linguine	Linguine paste
Brocoli	Broccoli
Chou	Cabbage
Carotte	Carrot
Chou-fleur	Cauliflower
Oignon vert	Green onion
Poulet	Chicken
Sauce soya	Soy sauce
Gingembre	Ginger

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Macaroni à la viande

Macaroni with meat

Macaroni	Macaroni
Bœuf haché	Ground beef
Poivron vert et rouge	Green and red pepper
Oignon	Onion
Céleri	Celery
Sauce tomate	Tomato sauce
Crème de tomate	Cream of tomato
Jus de tomate	Tomato juice
Assaisonnement	Seasoning
*Fromage Parmesan, si désiré	* Parmesan cheese, if desired

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Macaroni Chinois

Chinese macaroni

Macaroni	Macaroni
Poivron vert	Green pepper
Oignon	Onion
Champignon	Mushroom
Gingembre	Ginger
Sauce soya	Soy sauce
Oignon vert	Green onion

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Macaroni Crémeux et Brocoli

Creamy Macaroni and Broccoli

Macaroni	Macaroni
Céleri	Celery
Oignon	Onion
Piment	chilli pepper
Crème de tomates	Cream of Tomatos
Cheddar	Cheddar
Moxarella	Moxarella
Bœuf Haché	Ground beef

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Mayonnaise sans œuf **Mayonnaise without egg**

Tofu mou	Soft tofu
Huile végétale	Vegetable oil
Moutarde de Dijon	Dijon's mustard
Jus de citron	Lemon juice
Sel	Salt

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Pain de viande **Meatloaf**

Oignon	Onion
Ail	Garlic
Carotte	Carrot
Poivron	Pepper
Chapelure	Breadcrumbs
Petit pois	Pea
Sauce Worcestershire	Worcestershire sauce
Ketchup	Ketchup
Bœuf haché	Ground beef
Assaisonnements	Seasonings
*Avec ou sans fromage, si désiré	* With or without cheese, if desired

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Pain de viande aux carottes et épinards **Meatloaf with carrots and spinach**

Bœuf haché	Ground beef
Ail	Garlic
Biscuit Soda sans sel	Biscuit Soda without salt
Oignon vert	Green onion
Carotte	Carrot
Épinard	Spinach
Flocon d'avoine	Oatmeal
Soupe au tomate	Tomato soup
Assaisonnements	Seasonings
Sauce : Ketchup, Cassonade, moutarde	Ground beef

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Pâté chinois

Shepherd's pie

Bœuf haché	Ground beef
Oignon	Onion
Pomme de terre	Potato
Maïs en grains et crème	
Beurre	Corn in cream
Lait sans lactose	Butter

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Penne aux tomates, épinards et fêta

Penne with tomatoes, spinach and feta cheese

Pâte penne	Penne pasta
Ail	Garlic
Tomate	Tomato
Basilic	Basil
Épinard	Spinach
Assaisonnement	Seasoning
*Fromage fêta, si désiré	* Feta cheese, if desired

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Poivron farci

Stuffed pepper

Poivron vert et rouge	Green and red pepper
Huile	Oil
Oignon	Onion
Champignon	Mushroom
Bœuf haché	Ground beef
Sauce tomate	Tomato sauce

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Potage à la citrouille

Pumpkin soup

Citrouille	Pumpkin
Margarine	Margarine
Oignon	Onion
Farine	Flour
Lait sans lactose	Milk without lactose
Bouillon de poulet	Chicken broth
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Potage Poireaux

Leek soup

Poireau	Leek
Ail	Garlic
Farine	Flour
Bouillon de poulet	Chicken broth
Pomme de Terre	Potato
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Poulet au beurre

Chicken butter

Poulet	Chicken
Beurre	Butter
Oignon	Onion
Ail	Garlic
Yogourt	Yogourt
*Coriandre	*Cilantro
Assaisonnements	Seasonings
Pâte de tomate	Tomato paste
Lait de coco	Coconut milk
Crème	Cream
Miel	Honey

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Poulet au beurre Express

Express Chicken butter

Poulet	Chicken
Beurre	Butter
Cari	Curri
Poudre d'ail	Garlic powder
Soupe aux tomates	Tomatoe soup
Lait de coco	Coconut milk

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Poulet aux épices indiennes et courges

Chicken with Indian spices and squash

Margarine	Margarine
Lait sans lactose	Milk without lactose
Ail	Garlic
Courge musquée	Butternut squash
Poulet	Chicken
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Poulet sauté aux légumes

Chicken sauted with vegetables

Huile d'olive	Olive oil
Poulet	Chicken
Poivron	Pepper
Zucchini	Zucchini
Ail	Garlic
Tomate	Tomato
Gingembre	Ginger
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Ragoût de Bœuf

Beef stew

Farine	Flour
Cube de bœuf	Beef cube
Huile d'olive	Olive oil
Oignon	Onion
Champignon	Mushroom
Pomme de terre	Potato
Carotte	Carrot
Céleri	Celery
Ail	Garlic
Bouillon de bœuf	Beef broth
Sauce Worcestershire	Worcestershire sauce
Tomate broyée	Crushed tomato
Oignon	Onion
Fécule de maïs	Cornstarch
Assaisonnements	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Ratatouille classique de dinde ou poulet

Classic turkey ratatouille or chicken

Huile d'olive	Olive oil
Ail	Garlic
Oignon	Onion
Aubergine	Eggplant
Zucchini	Zucchini
Poivron	Pepper
Sauce tomate	Tomato sauce
Assaisonnement	Seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Riz frits à la dinde et légumes

Fried rice with turkey and vegetables

Dinde	Turkey
Sauce soya	Soy sauce
Légumes variés en dés	Diced vegetables
Margarine	Margarine
Ail	Garlic
Riz	Rice
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Salade d'Amour

Love salad

Champignon	Mushroom
Tamari	tamari
Ail	Garlic
Épinard	Spinach
Fève germée	Sprouted bean
Céleri	Celery
Poivron	Pepper
Oignon vert	Green onion
Canneberge	Cranberry
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Salade de brocoli sans bacon

Broccoli salad without bacon

Brocoli	Broccoli
Oignon	Onion
Canneberge	Cranberry
Graine de lin	Linseed
Mayonnaise sans oeuf	Mayonnaise without egg
Vinaigre de framboise	Raspberry vinegar
Sucre	Sugar

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Salade de chou

Coleslaw

Chou vert	Green cabbage
Poivron vert	Green pepper
Oignon	Onion
Céleri	Celery
Vinaigrette	Vinaigrette

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Salade de macaroni classique avec et sans jambon

Classic macaroni salad with and without ham

Macaroni	Macaroni
Huile d'olive	Olive oil
Vinaigre,	Vinegar,
Sucre	Sugar
Moutarde	Mustard
Oignon	Onion
Céleri	Celery
Poivron	Pepper
Carotte	Carrot
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Salade de pois chiches et carottes

Chickpea and carrot salad

Ail	Garlic
Carotte	Carrot
Pois chiches	Chickpeas
Oignon	Onion
Assaisonnement	Seasoning

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Smoothie Fraise & Banane

Strawberry & Banana Smoothie

Jus d'orange	Orange juice
Banane	Banana
Fraise	Strawberry
Eau	Water

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Soupe aux légumes et lentilles rouges

Vegetable soup with red lentils

Margarine	Margarine
Ail	Garlic
Oignon	Onion
Céleri	Celery
Carotte	Carrot
Tomate en dé	Diced tomato
Pâte de tomate	Tomato paste
Bouillon de poulet	Chicken broth
Lentille	Lens
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Soupe Carotte

Carrot soup

Carottes	carrots
Pomme de terre	Potato
Céleri	Celery
Oignon	Onion
Ail	Garlic
Margarine	Margarine
Bouillon de légumes	Vegetables soup
Assaisonnement	seasoning
*Parmesan, si désiré	* Parmesan, if desired

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Soupe Poulet et riz

Chicken and rice soup

Poulet en morceaux	Chicken in pieces
Oignon	Onion
Céleri	Celery
Persil	Parsley
Bouillon de poulet	Chicken broth
Carotte	Carrot
Céleri	Celery
Oignon	Onion
Riz blanc	White rice
Assaisonnements	seasonings

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Spaghetti à la viande

Spaghetti with meat

Bœuf haché	Ground beef
Oignon	Onion
Carotte	Carrot
Céleri	Celery
Ail	Garlic
Pâte de tomate	Tomato paste
Tomate	Tomato
Sauce tomate	Tomato sauce
Bouillon de bœuf	Beef broth
Assaisonnements	seasonings
Pâte à spaghetti	Spaghetti dough

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Spaghetti au Tofu

Spaghetti with Tofu

Tofu	Tofu
Oignon	Onion
Carotte	Carrot
Ail	Garlic
Pâte de tomates	Tomato paste
Tomates	tomatoes
Sauce tomate	Tomato sauce
Bouillon de bœuf	Beef broth
Pâte à Spaghetti	Spaghetti dough

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)

Wrap au poulet

Chicken wrap

Céleris	celery
Oignon	Onion
Concombre	Cucumber
Poulet	Chicken
Mayonnaise sans œuf	Mayonnaise without egg

[Retour à la Liste des ingrédients - Back to the Ingredients List](#)
