

# Menu d'hiver

| Semaine 1           | Lundi   | Mardi                       | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi                                  |
|---------------------|---|-----------------------------|--|---|---|
| <b>Collation am</b> | Fruits frais                                  | Fruits frais                | Fruits frais   | Fruits frais  | Fruits frais                              |
| <b>Diner</b>        | Pâté chinois au bœuf et lentilles<br>Carottes | Chaudrée de poisson<br>Pain | Fusilli en fête (au poulet)<br>Concombres et tomates | Omelette aux légumes<br>Pommes de terre persillées  | Couscous repas au pois chiches et légumes |
| <b>Dessert</b>      | Pêches en dés<br>Lait                         | Mousse aux fruits<br>Lait   | Salade de fruits frais<br>Lait                       | Yogourt aux fruits<br>Lait                          | Compote de fruits frais<br>Lait           |
| <b>Collation pm</b> | Fruits et fromage                             | Carré aux dattes            | Cretons de veau et biscottes                         | Pain aux raisins et tartinade de fromage à la crème | Muffins aux courgettes et pommes          |

| Semaine 2           | Lundi                                       | Mardi                                       | Mercredi                                      | Jeudi   | Vendredi                                     |
|---------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Collation am</b> | Fruits frais                                | Fruits frais                                | Fruits frais                                  | Fruits frais  | Fruits frais                                 |
| <b>Diner</b>        | Vol-au-vent au thon<br>Macédoine de légumes | Pâté mexicain (au bœuf)<br>Purée de légumes | Gratin de pâtes végétariennes<br>Salade César | Poisson blanc<br>Sauce asiatique<br>Riz et haricots verts | Pâté au poulet sans croûte<br>Salade de chou |
| <b>Dessert</b>      | Salade de fruits frais<br>Lait              | Pouding à la vanille<br>Lait                | Yogourmandise<br>Lait                         | Compote de fruits frais<br>Lait                           | Poires en dés<br>Lait                        |
| <b>Collation pm</b> | Petits gâteaux aux agrumes                  | Céréales et lait                            | Brownies au tofu                              | Crudités et trempette                                     | Galette à la mélasse                         |

# Menu d'hiver

| Semaine 3           | Lundi                                 | Mardi  | Mercredi     | Jeudi  | Vendredi  |
|---------------------|---------------------------------------|--|--------------|--|---|
| <b>Collation am</b> | Fruits frais                          | Fruits frais   | Fruits frais | Fruits frais   | Fruits frais  |
| <b>Diner</b>        | Macaroni au fromage<br><br>Concombres | Boulettes de boeuf<br>aux pêches<br><br>Riz<br>Légumes verts | Choix        | Croquettes de thon<br><br>Frites de patates<br>douces  | Poulet général tao<br><br>Nouilles de riz<br>Légumes asiatiques |
| <b>Dessert</b>      | Yogourt à boire<br><br>Lait           | Compote de fruits frais<br><br>Lait                          | Du           | Gélatine aux fruits<br><br>Lait                        | Yogourt aux fruits<br><br>Lait                                  |
| <b>Collation pm</b> | Pain aux bleuets                      | Galette de riz et<br>tartina de soya<br>grillé               | Chef         | Gâteau aux bananes<br>glaçage au fromage<br>à la crème | Biscuits aux pois<br>chiches et brisures de<br>chocolat         |

| Semaine 4           | Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi                                  |
|---------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Collation am</b> | Fruits frais                                     | Fruits frais  | Fruits frais   | Fruits frais   | Fruits frais                              |
| <b>Diner</b>        | Riz aux saucisses de<br>poulet<br><br>Concombres | Spaghetti ratatouille<br>végé<br><br>Chou-fleur et brocoli<br>gratiné | Pain de viande au<br>poulet et tofu, sauce<br>tomate<br>Purée de légumes | Tarte au poisson<br>gratinée, sauce<br>béchamel citronnée<br><br>Macédoine | Potage aux légumes<br><br>Pain au fromage |
| <b>Dessert</b>      | Mandarines<br><br>Lait                           | Mousse aux fruits<br><br>Lait   | Yogourt aux fruits<br><br>Lait   | Compote de fruits frais<br><br>Lait  | Pouding de soya<br><br>Lait               |
| <b>Collation pm</b> | Biscuits aux carottes                            | Céréales<br>Lait  | Muffin aux pommes et<br>cannelle   | Pain aux fraises et<br>rhubarbe  | Yogourt à boire<br>Biscuits secs          |

