

Menu automne/hiver

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Pâté mexicain (au bœuf) Purée de légumes	Chaudrée de poisson Pain de blé Rondelles de courgettes	Fusilli en fête au poulet Concombres et tomates	Omelette aux légumes Pommes de terre persillées	Couscous repas au pois chiches et légumes
Dessert	Pouding au tofu Lait	Salade de fruits frais Lait	Yogourt nature aux fruits frais Lait	Compote de fruits frais Lait	Mousse aux fruits Lait
Collation pm	Galette à l'avoine	Bagel au blé et tartinade de fromage à la crème	Cretons de veau et biscottes	Fruits et fromage	Muffin aux courgettes et pommes

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Vol-au-vent au thon Macédoine de légumes	Pâté chinois au bœuf et lentilles Carottes	Gratin de pâtes végétarien Salade César	Poisson blanc Sauce asiatique Riz et haricots verts	Soupe repas aux légumes et lentilles Craquelins et fromage
Dessert	Salade de fruits frais Lait	Pouding à la vanille Lait	Yogourt en tube Lait	Compote de fruits frais Lait	Yogourmandise Lait
Collation pm	Barre tendre maison	Céréales et lait	Brownies au tofu	Minis-pitas et hummus à la betterave	Galette à la mélasse

Menu automne/hiver

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Macaroni au fromage Légumes verts	Boulettes de boeuf aux pêches Riz Petits pois	CHOIX	Croquettes de thon Frites de patates douces Chou-fleur	Poulet général tao Nouilles de riz Légumes asiatiques
Dessert	Compote de fruits frais Lait	Yogourt à boire Lait	DU	Gélatine aux fruits Lait	Yogourt nature aux fruits frais Lait
Collation pm	Crudités et trempette	Galette de riz et tartinade de soya grillé	CHEF	Gâteau aux bananes glaçage au fromage à la crème	Biscuit aux pois chiches et brisures de chocolat

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Riz aux saucisses de poulet et légumes Concombres	Spaghetti ratatouille végétarien Brocoli gratiné	Pain de viande au poulet et tofu, sauce tomate Purée de légumes	Tarte au poisson gratinée, sauce citronnée Mélange de légumes (fleur de romanesco, carottes et haricots verts)	Potage aux légumes Pain au fromage
Dessert	Pouding au soya Lait	Mousse aux fruits Lait	Yogourt nature aux fruits frais Lait	Compote de fruits frais Lait	Pouding tapioca Lait
Collation pm	Pain aux fraises et rhubarbe	Céréales Lait	Muffin aux pommes et cannelle	Yogourt à boire Biscuits secs	Biscuit aux carottes