

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	Couscous repas au pois chiches et légumes	Fusilli en fête (au poulet) Concombres et tomates	Carré grec (aux œufs) Légumes mélangées	Chaudrée de poisson Pain de blé Rondelles de courgettes
Dessert	Yogourt nature aux fruits frais Lait	Compote de fruits frais Lait	Salade de fruits frais Lait	Pouding au tofu Lait	Mousse aux fruits Lait
Collation pm	Galette à l'avoine et raisins secs	Fruit et fromage	Bagel de blé Tartinade de fromage à la crème	Muffin aux courgettes et pommes	Cretons de veau et biscottes

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 Couscous et haricots verts	Potage Parmentier chou-fleur et cheddar Craquelins
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	Mini pitas Tartinade de tofu	Biscuits aux pois chiches et brisures de chocolat

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 bœuf aux pêches Orge perlé Petits pois	CHOIX	Croquettes de thon Frites de patates douces Chou-fleur	Soupe repas aux légumes et lentilles Petit pain naan
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 Tartinade de soya	CHEF	Gâteau aux bananes Glaçage au fromage à la crème	Galette à la mélasse

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 maison Légumes mélangés	Potage aux légumes Pain au fromage
Dessert	Pouding de soya Lait	Mousse aux fruits Lait	Compote de fruits frais Lait	Yogourt nature aux fruits frais Lait	Pouding au tapioca Lait
Collation pm	Pain aux fraises et rhubarbe	Céréales et lait	Yogourt à boire Biscuits secs	Muffin aux pommes et cannelle	Biscuit aux carottes