

Semaine 1 – Menu automne & hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>Collations</u> A.M	Fruits variés	Fruits variés	Smoothies aux fraises	Fruits variés	Fruits variés
<u>Mets principaux</u>	Couscous aux pois chiches et petits légumes/ Assiette de légumes à croquer	Pizza végétarienne au tofu / salade carottes et raisins	Pâté au poulet et macédoines et jus de légumes	Omelette au jambon et légumes/ salade d'épinards et carottes	Rotinis et sa sauce béchamel au thon / assiette de légumes à croquer
<u>Breuvage</u>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<u>Desserts</u>	Fruits frais	Yogourt et biscuits	Fruits frais	Compotes de pommes et bleuets	mandarines
<u>Collations</u> P.M	Muffins à l'avoine et petits fruits / lait	Fromage en grains et raisins rouges	Biscottes, tartinade au tofu et carottes	biscuits à l'avoine et lait	Pouding aux petits fruits et lait

Semaine 2 – Menu automne & hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>Collations</u> A.M	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés
<u>Mets</u> <u>principaux</u>	Salade de coquillettes au thon/ concombres et mini maïs	Lanières de boeuf sur vermicelle de riz/brocolis	Vol-au-vent de poulet et macédoine/ Assiette de légumes à croquer	Mini-Pâtés aux légumineuses / Couscous aux petits légumes	Boulettes à la suédoise/riz et haricots verts
<u>Breuvage</u>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<u>Desserts</u>	Poires en dés	Fruits frais	Crème aux fruits	Fruits frais	yogourt
<u>Collations</u> P.M	Gâteau aux carottes et lait	Pain aux raisins et lait	Minigos et biscuits secs	Galettes d'épeautre et fromage à la crème, raisins rouges	Pain aux dattes et lait

Semaine 3 – Menu automne & hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>Collations</u> A.M	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Smoothies bananes- oranges	Fruits variés
<u>Mets</u> <u>principaux</u>	Tortellinis au fromage sauce rosée / assiette de légumes à croquer	Croque-o-thon salade d'épinards et carottes	Pain de viande/ haricots verts bâtonnets de carottes	Galettes de pois chiches Salade verte	Tofu sauté Brocolis & choux-fleur / vermicelle de riz
<u>Brevage</u>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<u>Desserts</u>	Pêches en dés	Crème aux fruits	Salade de fruits	fruits	Pouding à la vanille
<u>Collations</u> P.M	Barres tendres à l'avoine et raisins secs, lait	Fromage en grains et raisins rouges	Céréales méli- mélo et canneberges/ lait	Tortilla roulé au beurre de soya, bananes et lait au chocolat	Gâteaux au bananes et lait

Semaine 4 – Menu automne & hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>Collations</u> A.M	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés
<u>Mets</u> <u>principaux</u>	Merlu sauce champignons Riz et légumes	Pâté chinois bœuf et lentilles Betteraves marinés	Lasagne végétarienne (lentilles et épinards) Salade césar	Muffins anglais garni aux œufs et jambon / salade de pâte et légumes	Fajitas au poulet et poivrons rouges/ jus de légumes
<u>Brevage</u>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<u>Desserts</u>	Fruits frais	Pouding au chocolat et framboises	Poires en dés	Yogourt et biscuits	mandarines
<u>Collations</u> P.M	Raisins et fromage en cubes	Pain de blé/confiture fraises et rhubarbe /lait	Carrés aux dattes et lait	Pain aux raisins et lait	Gâteaux aux courgettes et lait

Semaine 5 – Menu automne & hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>Collations</u> A.M	Fruits variés	Fruits variés	Smoothies aux petits fruits	Fruits variés	Fruits variés
<u>Mets principaux</u>	Fettucine sauce poulet/pesto Salade de carottes et épinards	Soupe aux légumes et tortellinis/ muffins au fromage	Riz frit au poulet et légumes/ assiette de légumes à croquer	Pâté au saumon/salade de verte et mini-tomates	Macaroni à la viande gratiné/ Assiette de légumes à croquer
<u>Brevage</u>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<u>Desserts</u>	Fruits	Biscuits à l'avoine	Fruits	Yogourt	minigos
<u>Collations</u> P.M	Céréales méli-mélo et canneberges, lait	Tortillas au fromage à la crème et fraises et bananes en morceaux	Biscuits aux carottes et lait	Bananes et lait au chocolat	Brownies aux légumineuses et lait

Semaine 6 – Menu automne & hiver

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i><u>Collations</u></i> <i><u>A.M</u></i>	<i>Fruits variés</i>	<i>Fruits variés</i>	<i>Fruits variés</i>	<i>Fruits variés</i>	<i>Fruits variés</i>
<i><u>Mets</u></i> <i><u>principaux</u></i>					
<i><u>Brevage</u></i>	<i>Lait</i>	<i>Lait</i>	<i>Lait</i>	<i>Lait</i>	<i>Lait</i>
<i><u>Desserts</u></i>					
<i><u>Collations</u></i> <i><u>P.M</u></i>					