

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 1

2014-2015

LUNDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation : Dîner :

- Lasagne de blé au thon
- Salade d'épinards
- Compote de pommes
- Lait

Collation : Mélange d'écureuil
et lait

MARDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

- Couscous au poulet
- Piments, carottes, pois
- Pouding au pain de blé
- Lait

Collation : Fromage, fruits
et eau

MERCREDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Tourtières
- Maïs
- Betteraves
- Mandarines
- Lait

Collation : Crème rosée et
croustillant à l'avoine ou
céréales et lait

JEUDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Jambon à l'ananas
- Patate, carottes pillées
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Houmos, craquelins
ou légumes, trempette et eau

VENDREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Soupe aux pois et à l'orge
- Pain de blé
- Fromage
- Piments de couleurs
- Poires
- Lait

Collation : Pain de blé,
bananes, beurre de soya
et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 2

2014-2015

LUNDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Soupe Minestrone
- Sandwichs au pain de blé :
- Ananas
- Lait

Collation : Carrés aux fruits :

et lait

MARDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Pâtes au choix
- Sauce aux lentilles
- Courgettes et piments
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Muffins :

et lait

MERCREDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner :

- Boulettes « porc-épic » au veau et au chou
- Macédoine (fèves, pois, carottes, maïs)
- Pain de blé
- Poires
- Lait

Collation : Mélange d'écureuil
et lait

JEUDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Tarte «dame nature»
- (Tofu, brocolis, choux-fleurs, carottes)
- Mandarines
- Lait

Collation : Fromage à la crème
au choix : et lait

VENDREDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Divan de poulet aux asperges ou brocolis
- Salade César
- Croustade aux fruits :
- Lait

Collation : Yogourt aux fruits,
céréales et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 3

2014-2015

LUNDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner :

- Quiche aux légumes :

et au fromage

- Salade d'épinards
- Pain de blé
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Fromage à la crème
au choix :

et lait

MARDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Pâté chinois aux patates douces
- Crudités
- Yogourt aux fruits et croustillant à l'avoine
- Lait

Collation : Fruits :

fromage et eau

MERCREDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Filet de poisson
- Riz aux légumes
- Fèves, carottes
Sauce tartare
- Poires
- Lait

Collation : Compote de fruits,
biscuits et lait

JEUDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Hot-chicken
- Patates, carottes,
navets pilées
- Pois
- Pain de blé
- Salade de fruits
- Lait

Collation : Barres tendres
et lait

VENDREDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Casserole de jambon
(Riz, pois, légumes)
- Pêches
- Lait
-

Collation : Biscuits :

et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 4

2014-2015

<p>LUNDI</p> <p>Déjeuner : Céréales Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Soupe aux lentilles et aux légumes d'automne• Pains au fromage• Mandarines• Lait <p>Collation : Velouté aux fruits et au tofu, lait</p>		<p>MARDI</p> <p>Déjeuner : Gaufres Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pain de viande• Patates, carottes, Asperges• Salade aux fruits et croustillant à l'avoine• Lait <p>Collation : Trempette aux épinards et craquelins ou légumes ou pain & eau</p>
	<p>MERCREDI</p> <p>Déjeuner : Pain aux raisins Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jus de légumes• Nouilles aux œufs sauce au fromage, poulet et brocoli• Poires• Lait <p>Collation : Pain aux fruits : et lait</p>	
<p>JEUDI</p> <p>Déjeuner : Bagels Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Boulettes de veau et sauce aux champignons• Riz et macédoine (Carottes, pois, fèves maïs)• Ananas• Lait <p>Collation : Craquelins, fromage et jus de légumes</p>		<p> VENDREDI</p> <p>Déjeuner : Crêpes Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Sauce aux œufs• Maïs• Brocolis• Croûtons de blé• Crème rosé• Lait <p>Collation : Muffins : et lait</p>

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 5

2014-2015

LUNDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Omelette aux légumes
- Pain de blé
- Poires
- Lait

Collation : Mélange d'écureuil
et lait

MARDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Lasagne de blé, sauce à la viande et légumes
- Crudités
- Pêches
- Lait

Collation : Crème rosée
(compote, yogourt, framboises)
et croustillant à l'avoine ou
céréales et lait

MERCREDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes V8
- Sauce au poulet (pois, carottes, patates)
- Croûtons de blé
- Mandarines
- Lait

Collation : Crème glacée avec
cornet ou biscuits et lait

JEUDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Saumon Parmentier (patates, brocolis)
- Pain de blé
- Ananas
- Lait

Collation : Houmos, biscottes ou légumes, trempette et eau

VENDREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Tortellinis, légumes, tofu et sauce rosée
- Salade d'épinards
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Tartines au blé au
choix : et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 6

2014-2015

<p>LUNDI</p> <p>Déjeuner : Crêpes</p> <p>Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Soupe aux légumes• Sandwichs de blé au choix :• Parfait aux fruits• Lait <p>Collation : Céréales et lait</p>		<p>MARDI</p> <p>Déjeuner : Céréales</p> <p>Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Jus de légumes• Croquettes de poisson au thon ou au saumon• Salade de choux• Pêches• Lait <p>Collation : Fromage et/ou fruits :</p> <p>et/ou biscottes, eau</p>
	<p>MERCREDI</p> <p>Déjeuner : Gaufres</p> <p>Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pain au veau avec pain de blé• Salade et/ou riz :• Ananas• Lait <p>Collation : Muffins :</p> <p>et lait</p>	
<p>JEUDI</p> <p>Déjeuner : Muffins anglais</p> <p>Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Macaroni au porc et aux légumes• Crudités• Mandarines• Lait <p>Collation : Pain aux fruits :</p> <p>et lait</p>		<p> VENDREDI</p> <p>Déjeuner : Pain aux raisins</p> <p>Collation :</p> <p>Dîner :</p> <ul style="list-style-type: none">• Délice au tofu :• Salade de fruits• Lait <p>Collation : Yogourt et croustillant à l'avoine ou céréales ou tapioca et lait</p>