

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 1

Hiver 2023-2024

LUNDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Lasagne au thon
- Salade au choix :

- Compote de pommes
- Lait

Collation : Tartinade
d'humous avec craquelins ET
légumes, eau

MARDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Couscous ou nouilles de soya au poulet
- Champignons, échalotes,
- Piments, épinards, céleris
- Concombres
- Poires
- Lait

Collation : Fromage servis avec
fruits Et biscottes :
et eau

MERCREDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Tourtières au veau
- Betteraves
- Mandarines
- Lait

Collation : Crème rosée servie
avec biscuits et lait

JEUDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Jambon aux :
- Patate, carottes et navets pilées
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Tartines de blé au
choix : et lait

VENDREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Soupe aux légumineuses
- Muffin ou Pain
- Fromage
- Piments de couleurs
- Tapioca
- Lait

Collation : Céréales et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 2

2023-2024

LUNDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Pâtes au choix
- Sauce aux tomates, thon
- Courgettes et piments
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Muffins :

et lait

MARDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Potage au choix :
- Sandwichs, pain de blé :
- Ananas et lait

Collation : Céréales et lait

MERCREDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner : Riz

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

Collation : Yogourt et Granola

JEUDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner : Jus de légumes- Orzo

- Tarte ou Croquette Dame Nature : Tofu, brocolis, patate douce choux- fleur ,
- Mandarines
- Lait

Collation : Trempette de yogourt et fruits

VENREDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

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

Collation : Cornet-crème glacée- eau

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 3

2023-2024

LUNDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner :

- Quiche aux légumes :
et au fromage
- Salade d'épinards
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Boule d'énergie
et eau

MARDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Pâté chinois au veau
(maïs)
- Crudités
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Fromage servis avec
fruits **OU** biscottes :

et eau

MERCREDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Filet de poisson
- Riz aux légumes
- Brocolis
Sauce tartare
- Poires
- Lait

Collation : Compote de fruits,
biscuits et

JEUDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Sandwich au poulet
chaud
- Patates, Carottes
- 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 :
- Pâtes **OU** riz
(Pois, légumes)
- Pêches
- Lait

Collation : Biscuits :

et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 4

2023-2024

LUNDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Potage de saison :
- Pains ou Muffin
- Fromage
- Mandarines
- Lait

Collation : Céréales et lait

MARDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Lasagne ou Spaghettis, sauce à la viande et légumes;
- Piments, carottes,
- Céleri, oignons
- Crudités
- Pêches et lait

Collation : Carré aux

, eau

MERCREDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Nouilles aux œufs, sauce au fromage, **OU** aux tomates poulet et brocolis
- Poires
- Lait

Collation : Craquelins, légumes et fromage-eau

JEUDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner :

- Boulettes de veau et sauce aux champignons
- Riz et macédoine (Carottes, pois, fèves maïs)
- Ananas
- Lait

Collation : Tartine aux
Et lait

VENDREDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Pizza au thon
- Piments, champignons, sauce tomates, fromage
- Salade de choux
- Ananas
- Lait

Collation : Gâteau au choix :

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 5

2023-2024

LUNDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner :

- Jus de légumes
- Omelette au jambon et aux légumes :

- Salade au choix :
- Poires
- Lait

Collation : Galettes, Biscuits
lait

MARDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Pain de viande
- Patates, carottes,
- Crudités
- Salade aux fruits
- Lait

Collation : Crème rosée
(compote, yogourt, framboises)
servie avec biscuits et lait

MERCREDI

Déjeuner : Bagels

Collation :

Dîner :

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

Collation : Coupe glacée **OU**
cornets, eau

JEUDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Pâtes, légumes, tofu et sauce rosée
- Crudités :
- Sauce aux fruits
- Lait

Collation : Hummous Craquelins
et légumes et eau

VENDREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Pizza au thon
- Piments, champignons
- Salade de choux
- Yogourt aux fruits
- Lait

Collation : Muffins :

et lait

TOUTES LES COLLATIONS A.M. SONT DES FRUITS



SEMAINE 6

2023-2024

LUNDI

Déjeuner : Crêpes

Collation :

Dîner : Jus de légumes

- Croquettes de thon ou de saumon
- Salade de choux
- Pêches
- Lait

Collation : Fromage à la crème et beurre de pois et galette de riz ou biscottes et eau

MARDI

Déjeuner : Céréales

Collation :

Dîner :

- Pain Farci au veau
- Salade au choix :

- Ananas
- Lait

Collation : Muffins :

et lait

MERCREDI

Déjeuner : Gaufres

Collation :

Dîner :

- Soupe aux légumes :

- Sandwichs de blé au choix :

- Poires
- Lait

Collation : Céréales et lait

JEUDI

Déjeuner : Muffins anglais

Collation :

Dîner :

- Macaroni au poulet et aux légumes
- Crudités
- Mandarines
- Lait

Collation : Barres tendres et lait

VENDREDI

Déjeuner : Pain aux raisins

Collation :

Dîner :

- Délice au tofu :

- Salade de fruits
- Lait

Collation : Yogourt aux fruits, servi avec

Et eau

