



Menu d'hiver – Semaine 1

Valide du premier lundi d'octobre au premier lundi d'avril

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation d'avant-midi	Fruit et fromage	Tartinade	Smothie aux fruits	Fruit et céréales	Fruit et yogourt
D Î N E R	-Soupe poulet et nouilles -Casserole de jambon, tomates et poireaux -Lait <u>Dessert :</u> Muffin dattes et carottes	-Poulet à l'asiatique -Riz -Salade de choux -Lait <u>Dessert :</u> Salade de fruits	-Pâté chinois bœuf et lentilles Lait <u>Dessert :</u> -Compote de pommes et graham	-Pizza végétarienne -Salade de légumineuse -Crudités -Lait <u>Dessert :</u> Yogourt	-Coquille au thon gratiné -Légumes verts -Lait <u>Dessert :</u> Carrés aux dattes
Collation d'après-midi	Céréales Lait	Boules granolas Lait	Sandwich au fromage Lait	Muffin au son Lait	Biscuits santé Lait

Eau servie à volonté, toute la journée!

Version révisée : 2013-10-08



Menu d'hiver – Semaine 2

Valide du premier lundi d'octobre au premier lundi d'avril

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation d'avant-midi	Fruit et fromage	Fruit et yogourt	Smothie aux fruits	Fruit et céréales	Sandwich aux bananes
D Î N E R	-Poulet sauce aux champignons -Couscous et macédoine -Lait <u>Dessert :</u> Tarte au fromage	-Spaghetti au tofu -Salade césar -Lait <u>Dessert :</u> Gâteau à l'orange	-Casserole bœuf et légumes -Pois vert -Lait <u>Dessert :</u> yogourt	-Soupe vermicelle et tomates -Pâté au jambon -Salade de choux -Lait <u>Dessert :</u> Barre aux framboises	-Filet de sole sauce rosée -Riz -Légumes verts -Lait <u>Dessert :</u> Carré aux mandarines
Collation d'après-midi	Céréales Lait	Galette à la mélasse Lait	Tartinade aux dattes et graham lait	Biscuit Philadelphia Lait	Barre d'énergie Lait

Eau servie à volonté, toute la journée

Version révisée : 2013-10-08



Menu d'hiver – Semaine 3

Valide du premier lundi d'octobre au premier lundi d'avril

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation d'avant-midi	Fruit et fromage	Fruit et yogourt	Smothie aux fruits	Tartinade aux pommes	Fruit et céréales
D Î N E R	-Macaroni sauce veau et lentille -Salade de carottes et canneberges -Lait <u>Dessert :</u> Salade de fruits	-Quésadillas aux légumineuses -Crudités et trempette au tofu -Lait <u>Dessert :</u> Muffin dattes et zucchini	-Poulet en sauce -Patates grecques -Salade césar -Lait <u>Dessert :</u> Croustade aux pêches	-Cubes de porc aigre- doux -Vermicelle de riz et légumes à l'orientale -Lait <u>Dessert :</u> yogourt	-Soupe aux légumes -Croquette de thon -Sauce tomate -Purée de légumes -Lait <u>Dessert :</u> Poire en dés
Collation d'après-midi	Céréales Lait	Biscuits croquants à l'orange Lait	Muffin Lait	Craquelins et fromage Lait	Graham et Philadelphia Lait

Eau servie à volonté, toute la journée

Version révisée : 2013-10-08



Menu d'hiver – Semaine 4

Valide du premier lundi d'octobre au premier lundi d'avril

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation d'avant-midi	Fruit et fromage	Fruit et tartina	Smoothie aux fruits	Fruit et yogourt	Fruit et céréales
D Î N E R	-Lasagne italienne -Salade jardinière -Lait <u>Dessert :</u> Galette au gruau	-Pâté au poulet -Salade de chou -Lait <u>Dessert :</u> yogourt	-Chili au bœuf et tortillas grillés -Salade de concombre -Lait <u>Dessert :</u> Biscuit au gingembre	-Croquette de tofu -Salade de pâtes à la grecque -Lait <u>Dessert :</u> Salade de fruits	-Crème de légumes -Pizza au poisson -Maïs en grain -Lait <u>Dessert :</u> Gourmandise aux dattes
Collation d'après-midi	Céréales Lait	Muffin Lait	Barre au Yogourt Lait	Carrés aux céréales Lait	Biscuit de blé et tartina

Eau servie à volonté, toute la journée!

Version révisée :



Menu d'hiver – Semaine 5

Valide du premier lundi d'octobre au premier lundi d'avril

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation d'avant-midi	Fruit et fromage	Smoothie aux fruits	Fruit et céréales	S U R P R I S E D U C H E F	Fruit et tartinade
D Î N E R	-Penne au poulet -Salade verte -Lait <u>Dessert :</u> Pouding aux fruits	-Cube de porc BBQ -Purée de légumes et macédoine -Lait <u>Dessert :</u> Macarons gruau et cacao	-Boulette de veau et tomate -Riz -Salade de chou -Lait <u>Dessert :</u> Salade de fruit		-Pâté au saumon -Sauce béchamel -Légume vert -Lait <u>Dessert :</u> yogourt
Collation d'après-midi	Céréales Lait	Pain aux bananes Lait	Carré ananas et carottes Lait		Biscuit all bran Lait

Eau servie à volonté, toute la journée!

Version révisée : 2013-10-08
