



## 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	Smoothie aux fruits	Fruit et céréales	Fruit et yogourt
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Soupe poulet et nouilles</li> <li>-Casserole de jambon, tomates et poireaux</li> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Muffin dattes et carottes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Poulet à l'asiatique</li> <li>-Riz</li> <li>-Salade de choux</li> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Salade de fruits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pâté chinois</li> <li>bœuf et lentilles</li> <li>Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Compote de pommes et graham</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizza végétarienne</li> <li>-Salade de légumineuse</li> <li>-Crudités</li> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Yogourt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coquille au thon gratiné</li> <li>-Légumes verts</li> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Carrés aux dattes</p>
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	Smoothie aux fruits	Fruit et céréales	Sandwich aux bananes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Poulet sauce aux champignons</li> <li>-Couscous et macédoine</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Tarte au fromage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spaghetti au tofu</li> <li>-Salade césar</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Gâteau à l'orange</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Casserole bœuf et légumes</li> <li>-Pois vert</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> yogourt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Soupe vermicelle et tomates</li> <li>-Pâté au jambon</li> <li>-Salade de choux</li> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Barre aux framboises</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Filet de sole sauce rosée</li> <li>-Riz</li> <li>-Légumes verts</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lait</li> </ul> <p><u>Dessert :</u> Carré aux mandarines</p>
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	Smoothie aux fruits	Tartinade aux pommes	Fruit et céréales
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Macaroni sauce veau et lentille</li> <li>-Salade de carottes et canneberges</li>   <li>-Lait</li> <li><u>Dessert :</u> Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Quésadillas aux légumineuses</li> <li>-Crudités et trempette au tofu</li>   <li>-Lait</li> <li><u>Dessert :</u> Muffin dattes et zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Poulet en sauce</li> <li>-Patates grecques</li> <li>-Salade césar</li>   <li>-Lait</li> <li><u>Dessert :</u> Croustade aux pêches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cubes de porc aigre-doux</li> <li>-Vermicelle de riz et légumes à l'orientale</li>   <li>-Lait</li> <li><u>Dessert :</u> yogourt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Soupe aux légumes</li> <li>-Croquette de thon</li> <li>-Sauce tomate</li> <li>-Purée de légumes</li>   <li>-Lait</li> <li><u>Dessert :</u> Poire en dés</li> </ul>
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



## Menu d'hiver – Semaine 4

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation d'avant-midi</b>	Fruit et fromage	Fruit et tartinade	Smoothie aux fruits	Fruit et yogourt	Fruit et céréales
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lasagne italienne</li> <li>-Salade jardinière</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Galette au gruau	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pâté au poulet</li> <li>-Salade de chou</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> yogourt	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Chili au bœuf et tortillas grillés</li> <li>-Salade de concombre</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Biscuit au gingembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Croquette de tofu</li> <li>-Salade de pâtes à la grecque</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Salade de fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crème de légumes</li> <li>-Pizza au poisson</li> <li>-Maïs en grain</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Gourmandise aux dattes
<b>Collation d'après-midi</b>	Céréales Lait	Muffin Lait	Barre au Yogourt Lait	Carrés aux céréales Lait	Biscuit de blé et tartinade au fromage Lait

Eau servie à volonté, toute la journée!



# Menu d'hiver – Semaine 5

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation d'avant-midi</b>	Fruit et fromage	Smoothie aux fruits	Fruit et céréales	S U R	Fruit et tartinade
<b>DÎNER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Penne au poulet</li> <li>-Salade verte</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Pouding aux fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cube de porc BBQ</li> <li>-Purée de légumes et macédoine</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Macarons gruau et cacao	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Boulette de veau et tomate</li> <li>-Riz</li> <li>-Salade de chou</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> Salade de fruit	P R I S E D U C H E F	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pâté au saumon</li> <li>-Sauce béchamel</li> <li>-Légume vert</li> <li>-Lait</li> </ul> <u>Dessert :</u> yogourt
<b>Collation d'après-midi</b>	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

