

Menu hiver semaine 1



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Repas	Potage à la courge butternut	Jus de légumes	Fromage cheddar	Salade de chou crémeuse	Potage à la courge butternut
	Macaroni au fromage	Pâté au saumon	Divan aux œufs	Coquilles et coquillettes	Hamburger de quinoa
	Macédoine de légumes	Carottes en cubes	Brocoli fleurette	Macédoine de légumes	Épis de maïs coupés
	Compote de pommes	Galette à la mélasse	Pain aux bananes	Yogourt à la vanille	Crème citronnée
	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %
Collation PM	Yogourt à la vanille	Céréales <i>Life</i> et lait	Poire en cubes	Rôtie et tartinade de dattes et avocat	Méli-mélo



Menu hiver semaine 2



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Repas	Soupe aux légumes	Salade de tomates et concombres	Soupe aux légumes	Pain salade	Jus de légumes
	Quiche au jambon	Croquettes de millet au yogourt	Pâte à la sauce rosée et tofu	Casserole de saumon et carottes	Moussaka
	Brocoli fleurette	Macédoine de légumes	Macédoine de légumes	Brocoli fleurette	Couscous et brocoli fleurette
	Pêche en cubes	Pain aux courgettes et aux dattes	Compote de pommes	Yogourt aux framboises et à l'érable	Galettes à l'avoine
	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %
Collation PM	Galette de riz et fromage à la crème	Yogourt à la vanille	Rôti aux bananes	Céréales <i>Life</i> et lait	Méli-mélo



Menu hiver semaine 3



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Repas	Jus de légumes	Crème de brocoli		Crème de brocoli	
	Délice de souris	Pâté chinois aux lentilles	Filet d'aiglefin à la cajun	Boulettes italiennes sur riz	Chili végétarien et couscous
	Macédoine de légumes	Carottes en cubes	Macédoine de légumes	Maïs en épi coupé	Pain salade et fromage râpé
	Pêche en cubes	Yogourt à la vanille	Muffin aux fruits et bleuets	Galette du verger	Carré <i>Rice Krispies</i>
	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %	Lait 2 %
Collation PM	Céréales <i>Life</i> et lait	Mini bagel et fromage à la crème	Rôti aux bananes	Céréales <i>Life</i> et lait	Méli-mélo



Menu hiver semaine 4



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Repas	Végé-pâté fromage et craquelins Filet de poisson à la florentine Riz et cube de carottes Yogourt à la vanille Lait 2 %	Crème de chou-fleur Tourtière de millet Macédoine de légumes Pêche en cubes Lait 2 %	Jus de légumes Frittata Couscous et macédoine de légumes Carré aux dattes Lait 2 %	Pâte à la sauce tomate et tofu Fromage râpé et brocoli fleurette Blanc-manger à la vanille Lait 2 %	Crème de chou-fleur Guedille à la viande et aux fèves rouges Maïs en épi coupé Crème glacée Lait 2 %
Collation PM	Rôti et fromage	Mini bagel et fromage à la crème	Rôti aux bananes	Céréale <i>Life</i> et lait	Méli-mélo

