

Menu hiver

Semaine 1

Jour	Collation AM	Entrée	Plat & accompagnements	Dessert/Collation 1	Collation 2
Lundi	Fruits frais et lait	Jus de légumes	Boucle de saumon à l'aneth et citron Brocolis	Mandarines et lait	Craquelins, fromage et fruits frais
Mardi	Fruits frais et lait	Soupe au chou	Poulet en sauce BB Riz au curcuma et pois vert	Yogourt aux fruits et lait	Pain au citron et lait
Mercredi	Bananes et galettes de riz	Salade asiatique	Tofu au gingembre Couscous semoule Légumes	Salade de fruits et lait	Barre granola maison et lait
Jeudi	Fruits frais et lait	Poivrons et trempette	Pâté chinois au bœuf Ketchup	Compote de pomme, biscuits secs et lait	Galette à la mélasse et lait
Vendredi	Fruits frais et lait	Crème de Carottes	Quiche aux légumes et à la dinde Orzo aux tomates	Fruits frais et lait	Bagels, tartinade aux dattes et lait

Semaine 2

Jour	Collation AM	Entrée	Plat & accompagnement s	Dessert/Collation 1	Collation 2
Lundi	Fruits frais et lait	Concombre	Penne sauce rosée au tofu Brocolis	Ananas en cube et lait	Humus aux tomates séchées et pita
Mardi	Fruits frais et lait	Salade verte et sauce crémeuse	Chili con carne végétarien avec fromage Couscous semoule	Melon d'eau et lait	Pain aux bananes et brisures de chocolat et lait
Mercredi	Bananes et lait de soya au chocolat	Chou-fleur et trempette	Pain de veau, sauce aux abricots Orge à l'échalote Fèves jaunes	Yogourt aux fruits et lait	Muffins aux bleuets et lait
Jeudi	Fruits	Jus de	Poisson blanc aux	Salade de fruits et	Craquelins

	frais et lait	tomates	olives Riz aux légumes	lait	, fromage et fruits frais
Vendredi	Fruits frais et lait	Soupe aux légumes	Lasagne crémeuse au poulet et au brocoli	Pêches en cube et lait	Yogourt et granola

Semaine 3

Jour	Collation AM	Entrée	Plat & accompagnements	Dessert/Collation 1	Collation 2
Lundi	Fruits frais et lait	Salade de carottes	Coquilles au thon et aux légumes	Poires en cube et lait	Tartinade de tofu avec galettes de riz
Mardi	Fruits frais et lait	Mini-maïs	Couscous aux légumes et aux pois chiche en sauce Pita	Compote de pomme et lait	Biscuits au wow butter et lait
Mercredi	Bananes et galettes de riz	Salade césar et croûtons	Spaghetti sauce à la viande et aux légumes	Yogourt aux fruits et lait	Salade d'œufs et craquelins
Jeudi	Fruits frais et lait	Jus de légumes	Gratin de poulet et de brocolis Riz aux carottes	Salade de fruits et lait	Muffins aux framboises et lait
Vendredi	Fruits frais et lait	Fromage et craquelins	Tofu au cari Vermicelle de riz	Melon d'eau et lait	Pain aux pommes et lait

Semaine 4

Jour	Collation AM	Entrée	Plat & accompagnements	Dessert/Collation 1	Collation 2
Lundi	Fruits frais et lait	Jus de légumes	Poulet au fromage crémeux Couscous semoule Brocolis	Pêches en cube et lait	Yogourt et biscuits secs
Mardi	Fruits frais et lait	Crème de chou fleur	Poisson à la créole Fusilli Pois vert	Compote de pomme et lait	Galette à la noix de coco et lait
Mercredi	Bananes et lait de soya vanille	Salade mesclun	Pain de viande et de pomme de terre, sauce aux tomates Fèves vertes	Melon d'eau et lait	Sandwiches au wow butter et lait
Jeudi	Fruits	Potage	Riz aux œufs et	Yogourt aux fruits	Pain aux

	frais et lait	de légumes	poivrons Maïs en grains	et lait	carottes et aux zucchinis et lait
Vendredi	Fruits frais et lait	Salade de chou rouge	Légumes et tofu au gratin Quinoa	Salade de fruits et lait	Tartinade du potager et craquelins