



Semaine du :

au :

Menu Hiver Semaine 1

(Février-Mars-Avril-Mai)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade de carottes	Soupe aux légumes	Potage au brocoli	Jus de légumes Et bâtonnets sésame	Salade de fusillis
Repas	Macaroni au boeuf et tomates	Pâté au saumon (Pomme de terre)	Chili végétarien (Haricots rouges carottes, courgettes tomates, maïs)	Poulet Vermicelle de riz	Pain farci aux œufs
Complément	Gâteau aux pruneaux Lait	Brocolis, carottes, choux-fleurs Muffins au gruau Lait	Riz basmati Fromage râpé Biscuits clin d'œil Lait	Haricots verts, carottes Compote de pommes Lait	Fromage Poires Lait
Collation	Céréales et lait	Galette de riz et mousse au chocolat (Base Haricots noirs)	Yogourt aux fruits / Granola	Tortillas de blé et fromage à la crème	Biscuits aux graines de tournesol



Semaine du :

au :

Menu Hiver Semaine 2 (Février-Mars-Avril-Mai)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Potage aux carottes	Crudités et trempette	Soupe au chou et tomates	Salades César et ses croûtons	Salade de couscous et canneberges
Repas	Pain de lentilles Sauce rosée	Pâté au boeuf et pommes de terre	Fritata (Œufs) (Poireaux et pomme de terre)	Pâtes alimentaires au thon, légumes et fromage Carottes, oignon, céleris, poivrons et champignons	Divan au poulet (Béchamel, brocolis et pomme de terre)
Complément	Haricots verts et jaunes, carottes Biscuits à la mélasse et tofu Lait	Yogourt aux pêches Lait	Pois verts et carottes Biscuits aux bananes et gruau Lait	Gâteau aux pommes Lait	Mandarines Lait
Collation	Bagel et beurre de soya	Muffins aux bleuets	Fromage et fruits	Tartinade d'édamanes et craquelins	Barres au gruau et chocolat

* P.v.t: Protéines végétales texturées

Semaine du :

au :



Menu Hiver semaine 3

(Février-Mars-Avril-Mai)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Jus de légumes Bâtons de sésame	Salade de chou	Crudités et trempette	Salade de betteraves	Soupe au riz et tomates
Repas	Filets de poisson Sauce tartare	Pâté au poulet (Carottes, navets et pois verts)	Lasagne aux épinards, pvt et fromage cottage	Pâté chinois (Boeuf, maïs et pommes de terre)	Sauce aux œufs et carottes
Complément	Pommes de terre, brocoli, chou-fleur et carottes. Biscuits aux haricots noirs Lait	Yogourt aux fraises Lait	Pêches Lait	Poires Lait	Croûtons Muffins au son et à la mélasse Lait
Collation	Fromage et fruits	Creton aux lentilles rouges et craquelins	Biscuits aux carottes et chia	Brownies au tofu	Céréales et lait



Menu Hiver Semaine 4

(Février-Mars-Avril-Mai)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Muffins salés au fromage	Crudités et trempette	Salade de chou	Salade verte et fruits	Potage de légumes
Repas	Soupe repas aux haricots rouges, poulet, orge et légumes (Tomate, carotte)	Spaghetti au tofu et légumes (Tomates, carottes, céleris)	Pâté chalet (Boeuf, pomme de terre, carottes et navets)	Omelette au fromage Haricots verts, jaunes et carottes	Pain de saumon Riz aux légumes (Carottes, poivron et maïs)
Complément	Salade de fruits Lait	Gâteau aux bananes Lait	Compote de pommes Lait	Yogourt aux pêches Lait	Biscuits au gruau et fruits Lait
Collation	Biscuits au quinoa et fruits	Céréales et lait	Muffins au son et chocolat	Pain aux raisins et fromage à la crème	Smoothie aux fruits