



Menu HIVER/PRINTEMPS 2025

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines
Entrée	Croutons au beurre	Concombre et fromage	Jus de légumes	Salade grecque	Salade de maïs
Dîner	Fritatas mexicaine Légumes vapeur	Soupe repas bœuf et légumes	Casserole poulet et légumes	Mini pizzas aux lentilles	Filet de sole tomates et pesto
Complément	Yogourt	Bagel Muffins pomme/avoine	Carré noix de coco	Poires en dés	Couscous Velouté aux pêches
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Galettes à l'avoine	Céréales et lait	Galette de riz et beurre de dattes	Biscuits aux épices	Pomme/fromage

Vérifier les allergies chaque jour



Menu HIVER/PRINTEMPS 2025

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines
Entrée	Concombre	Crudités	Salade chinoise	Salade de carottes	Soupe légumes et alphabet
Dîner	Coquille au thon	Tofu créole Couscous	Poulet général TAO et vermicelles de riz	Bœuf à la mexicaine	Croutons aux œufs
Complément	Barres aux pommes	Yogourt	Compote de pommes	Salade de fruits	Pouding choco-tofu
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Céréales et lait	Muffins carottes/ ananas	Galettes aux bananes	Pain aux raisins et Philadelphia	Biscuits graines tournesol

Vérifier les allergies chaque jour



Menu HIVER/PRINTEMPS 2025

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines
Entrée	Bouillon de légumes	Craquelins et beurre	Salade César	Salade de chou	Brushetta
Dîner	Quiche aux épinards et légumes vapeur	Bols pocké végétarien au quinoa	Spaghetti Sauce à la viande	Poulet en sauce et légumes	Croque au thon
Complément	Pêches en dés	Gâteau aux pommes	Yogourt	Tapioca vanille	Pain aux dattes
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Biscuits au beurre de soya	Galettes de riz et tartinade de fraise	Muffins son et bleuets	Roulés bananes/soya	Pommes et fromage

Vérifier les allergies chaque jour



Menu HIVER/PRINTEMPS 2025

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines	Fruits et protéines
Entrée	Soupe au chou	Salade de brocoli	Jus de légumes	Crudités	Salade d'épinards
Dîner	Burritos aux œufs	Casserole végétarienne	Pain de saumon aux légumes	Pennes poulet et pesto	Porc aux canneberges et couscous
Complément	Pêches et poires	Compote pomme et fraises	Velouté aux fruits	Biscuits aux céréales	Barres granola
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Carré avoine bananes et fraises	Muffins pina colada	Galette à la mélasse	Yogourt granola	Pain aux raisins et philadelphia

Vérifier les allergies chaque jour