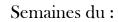
## Semaines du :

	Menu Automne-Hiver Semaine 1						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Collation							
Entrée	Fromage en cubes	Concombres	Crudités et trempette	Salade verte	Salade de carottes		
Repas	Soupe d'automne (viande à fondue)	Mini-fusillis tofu et légumes	Pizza au poulet	Pain de viande aux champignons Légumes vapeur	Divan aux oeufs		
Complément	Gâteau blé et pruneaux	Carrés aux dattes	Salade de fruits	Biscuits beurres de soya	Pêches		
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait		
Collation	Yogourt et granola	Biscuits aux céréales	Gâteau aux framboises	Compote de pommes et tortillas à la cannelle	Pain aux pommes		



211	•
au	•

Menu Automne-Hiver Semaine 2					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade de haricots	Soupe riz et légumes	Salade de chou	Salade césar	Crudités
Repas	Tofu créole (tofu et légumes) Riz blanc/brun	Burger au thon	Poulet à l'oriental  Légumes vapeur et couscous	Spaghetti sauce à la viande	Sauce aux œufs Croutons
Complément	Bouchées de brownies	Yogourt aux fruits	Galette à l'avoine et aux fruits	Poires	Barres tendres maison
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation	Smoothies et céréales	Croustade aux fruits	Pouding vanille et fruits	Céréales et lait	Fromage et fruits

Menu Automne-Hiver Semaine 3						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Collation						
Entrée	Salade verte	Concombres	Bouillon de légumes	Salade de maïs	Salade carotte et panais	
Repas	Gratin végétarien à la mexicaine	Mijoté de bœuf et légumes Haricots jaunes	Petits pains salade aux œufs (laitue, tomates) Crudités et trempette	Poulet crémeux aux légumes	Tagine tofu et légumes  Légumes et riz	
Complément	Pain aux bananes	Salade de fruits	Yogourt aux fruits frais	Gâteau patate douce et cacao	Barres lentilles et canneberges	
Collation	Lait Compote pommes,	Lait Galettes gruau et raisins	Lait Pommes et fromage frais	Lait Céréales et lait	Lait Pain aux raisins et fromage à la crème	
	tortillas à la cannelle					

Semaines du :

au:

Menu Automne-Hiver Semaine 4						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Collation						
Entrée	Salade tomates et basilic	Concombres	Salade de pêches et betteraves	Jus de légumes	Mesclun aux pommes	
Repas	Linguine de blé au saumon et brocoli	Poulet à la gelée de pommes Légumes et riz	Pâté chinois	Quiche aux légumes (œufs)	Macaroni chinois au poulet	
					Macédoine de légumes	
Complément	Muffins à l'érable	Yogourt glacé	Velours aux poires	Biscuits à l'avoine	Gâteau à la purée de fruits	
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait	
Collation	Crème aux fraises (tofu)	Pain aux courgettes	Carré de blé aux bleuets	Fruits frais et fromage	Bâtonnets de sésame et tartinade fromage et poivrons rouges	