

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 Lait	Carrés aux dattes Lait	Salade de fruits Lait	Biscuits beurres de soya Lait	Pêches Lait
Collation	Yogourt et granola	Biscuits aux céréales	Gâteau aux framboises	Compote de pommes et tortillas à la cannelle	Pain aux pommes



Semaines du :

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 Lait	Yogourt aux fruits Lait	Galette à l'avoine et aux fruits Lait	Poires Lait	Barres tendres maison Lait
Collation	Smoothies et céréales	Croustade aux fruits	Pouding vanille et fruits	Céréales et lait	Fromage et fruits



Semaines du :

au :

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 Lait	Salade de fruits Lait	Yogourt aux fruits frais Lait	Gâteau patate douce et cacao Lait	Barres lentilles et canneberges Lait
Collation	Compote pommes, tortillas à la cannelle	Galettes gruau et raisins	Pommes et fromage frais	Céréales et lait	Pain aux raisins et fromage à la crème



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 Lait	Yogourt glacé Lait	Velours aux poires Lait	Biscuits à l'avoine Lait	Gâteau à la purée de fruits 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

