

MENUS AUTOMNE ET HIVER 2025-2026

SEMAINE 1

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Collation | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines |
| Entrée | Jus de légumes | Tortillas trempette | Salade de carottes | Salade de pommes de terre | Concombre |
| Dîner | Vol au vent au thon et légumes | Chili végétarien Couscous | Pizza au poulet | Quiche aux légumes | Mijoté de bœuf et légumes |
| Complément | Pêches et mandarines | Biscuit noix de coco | Yogourt | Velouté aux fraises | Gâteau compote de pommes |
| Breuvage | Lait | Lait | Lait | Lait | Lait |
| Collation P.M | Muffins aux bananes | Céréales et lait | Galettes de riz et beurre de dattes | Biscuits avoine et bananes | Raisins et fromage |

MENUS AUTOMNE ET HIVER 2025-2026

SEMAINE 2

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Collation | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines |
| Entrée | Salade de concombres | Jus de légumes | Crème de légumes | Concombres | Salade de chou |
| Dîner | Frittata mexicaine Brocolis | Pain de thon Haricots verts | Petits pains à la viande | Parmentier aux lentilles | Poulet à la salsa Riz blanc |
| Complément | Yogourt | Compote pomme et fraise | Salade de fruits | Mousse aux fruits | Barres aux pommes |
| Breuvage | Lait | Lait | Lait | Lait | Lait |
| Collation P.M | Pain aux raisins et fromage à la crème | Muffins au son | Biscuits graines de tournesol | Roulé banane/soya | Craquelins et humus |

MENUS AUTOMNE ET HIVER 2025-2026

SEMAINE 3

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Collation | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines |
| Entrée | Crudités | Soupe aux légumes/ alphabets | Salade de carottes et panais | Jus de légumes | Salade de tomates |
| Dîner | Spaghetti Sauce au tofu | Petits pains aux oeus | Porc BBQ et couscous | Gratin poulet et légumes | <i>Filet de poisson au cari Riz</i> |
| Complément | Pêches en dés | Galettes aux carottes | Pouding chia et vanille | Biscuits chocolat et canneberges | Carré aux dattes |
| Breuvage | Lait | Lait | Lait | Lait | Lait |
| Collation P.M | Muffins à la citrouille | Yogourt et granolas | Céréales et lait | Galettes de riz et beurre de pommes | Bagel et tartinade |

MENUS AUTOMNE ET HIVER 2025-2026

SEMAINE 4

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
| Collation | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines | Fruits et protéines |
| Entrée | Jus de légumes | Concombre et fromage | Crudités | Soupe minestrone | Salade grecque |
| Dîner | Pâtes au poisson Sauce tetrazzini Légumes | Soupe repas au bœuf et légumes | Tofu mandarin Vermicelle de riz | Croutons aux oeufs | Poulet à la gelée de pomme Riz |
| Complément | Compote de pommes | Yogourt | Crème dessert vanille et granolas | Barres tendres maison | Poires |
| Breuvage | Lait | Lait | Lait | Lait | Lait |
| Collation P.M | Muffins fraises et bananes | Biscuits aux épices | Galettes à l'avoine | Craquelins et fromage | Pain aux raisins et fromage à la crème |