

Semaine du :

au :



Menu Automne Hiver Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Fromage cubes	Concombres	Crudités et Trempepette	Salade verte	Salade de maïs
Repas	Soupe d`automne Pain de blé	Fusilli tofu et légumes	Pizza au poulet	Pain de viande aux champignons Légumes vapeur	Lasagne au thon
Complément	Gâteau aux fruits Lait	Purée de pomme Lait	Salade de fruits Lait	Yogourt aux fraises Lait	Pêches Lait
Collation	Yogourt	Biscuits pépites de chocolat	Gâteau framboises	Fruits et cottage	Méli-mélo céréaliers



Menu Automne Hiver Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade d`haricots	Craquelin et crème sûr aux fines herbes	Salade de chou	Salade César	Crudités
Repas	Tofu créole et légumes	Soupe aux riz et poulet	Poulet à l`oriental	Macaroni sauce à la viande	Sauce aux œufs Croûtons
Complément	Riz grain long Salade de fruits Lait	Yogourt Vanille Lait	Couscous aux Légumes Biscuits au gruau Lait	Poires Lait	Galette à la mélasse Lait
Collation	Smoothie aux fruits	Muffins au son	Fromage et fruits	Pain aux bananes et gruau	Fruits et trempette



Semaine du :

au :

Menu Automne Hiver semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade verte	Concombre	Bouillon de légumes	Salade de maïs	Salade de chou
Repas	Macaroni chinois au tofu et légumes	Mijoté de Bœuf et Et Légumes	Petit pain salade aux œufs	Croquettes de saumon Fèves vertes/jaunes	Tagine pois chiches et Légumes
Complément	Gâteau à la banane Lait	Mandarines Lait	Yogourt Lait	Velours au poires Lait	Purée de pommes Lait
Collation	Craquelins et houmous	Galette au gruau	Fruits et fromage	Muffins aux bleuets	Méli-mélo céréaliers



Semaine du :

au

Menu Automne Hiver Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade de légumes	Concombre	Salade de betteraves	Jus de légumes	Crudités
Repas	Linguine aux saumon	Poulet aigre doux	Pâté chinois	Frittata aux légumes	Sauté de légumes et tofu
Complément		Légumes			Riz Basmati
	Muffins à l`érable	Yogourt	Pêches	Biscuits à l`avoine	Poires
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation	Bagel fromage à la crème	Pain aux courgettes	Muffin citron et graines de pavots	Fruits frais et fromage	Galette à la mélasse