MENU AUTOMNE ET HIVER 2026

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Concombre	Tortillas Trempette ciboulette	Salade de Pomme de terre	Salade de carottes	Jus de légumes
Dîner	Bœuf /porc aux légumes	Chili végétarien Couscous	Quiche aux légumes	Pizza au poulet	Gratin Thon/légumes
Complément	Pêches/mandarine	Yogourt	Barres Lentilles/canneberge	Velouté aux fraises	Carré aux pommes
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Biscuits Avoine/raisins	Céréales Lait	Galette de riz Beurre de pomme	Muffin Pomme/avoine	Bagel tartinade

MENU AUTOMNE ET HIVER 2026

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Concombre	Jus de légumes	Crème de légumes	Salade de tomates	Salade de chou
Dîner	Spaghetti Sauce au tofu	Stratta Aux épinards Carottes/pois	Petits pains à la viande	Filet de poisson Au cari Couscous	Poulet à la salsa Riz blanc
Complément	Compote de pommes	Yogourt	Salade de fruits	Crème dessert Vanille/fruits	Barres Aux pommes
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Muffin Aux bananes	Pain aux raisins Fromage À la crème	Biscuits Graines de tournesol	Roulé Banane/soya	Craquelins Fromage

MENU AUTOMNE ET HIVER 2026

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Concombre	Soupe légumes/alphabet	Salade chinoise	Salade Carottes/panais	Bouillon de Dracula (Bouillon de légumes)
Dîner Complément	Pain de saumon Haricots verts Yogourt	Petits pains aux œufs Galette Aux carottes	Tofu mandarin Vermicelle de riz Poire en dés	Ragout de poulet Crème dessert Au chocolat	Momie au jambon Doigts de sorcière (tortillas au jambon et crudités) Biscuit Petits monstres
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Galette de riz Tartinade aux légumes	Céréales À l'orange	Pain aux courgettes	Céréales/lait	Fromage craquelins

MENU AUTOMNE ET HIVER 2026

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Soupe Légumes/riz	Concombre fromage	Salade De quinoa	Salade grecque	Crudités
Dîner Complément	Croutons Aux œufs Yogourt	Soupe repas Bœuf/légumes Pain blé Pêches en dés	Casserole végétarienne Velouté Aux fruits	Poulet a la gelée De pommes Riz Barres tendres maison	Coquillette Thon/brocoli Brownie À la courge
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M	Méli Mélo (galette, muffin)	Muffin Carotte/ananas	Céréales lait	Pain aux raisins Philadelphia	Craquelins Hummus