

Menu hiver - SEMAINE 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Choux-fleurs et
tomates



Crème de poires,
poireaux et
haricots blancs
Pain de grains
entiers

Lait

Dîner

Salsa de maïs



Aiglefin à l'érable
Riz de choux-fleurs
aux légumes

Lait

Dîner

Salade verte aux
tomates et graines
de tournesol



Pâtes de blé sauce
aux épinards, feta
et cheddar

Lait

Dîner

Jus de légumes



Tofu boulinette
Purée de carottes
et pommes de terre
Sauce champignons
Lait

Dîner

Salade César santé



Pâté mexicain
Betteraves
assaisonnées

Lait

Collation

Biscuit choco-
banane

Lait

Collation

Tortillas au beurre
de soya et pommes
ou bananes

Lait

Collation

Salade de petits
fruits et craquelins

Lait

Collation

Fruit et yogourt

Collation

Tartine à l'humus
Et pain naan

Lait

Menu hiver - SEMAINE 2

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Salade de rabioles,
carottes et
concombres



Quiche feta et
épinards
Lait

Dîner

Brocoli et carottes



Crème de patates
douces et poivrons
rouges
Fromage cheddar

Lait

Dîner

Salade printanière



Lasagne épinards et
cottage
Lait

Dîner

Carottes glacées



Filet de goberge au
pesto de basilic
Riz aux légumes
Lait

Dîner

Salade de chou



Hamburger
végétarien
Lait

Collation

Salade de fruits et
craquelins
Lait

Collation

Pain aux zucchini
Lait

Collation

Compote de fruits
et galettes de riz
Lait

Collation

Biscuit aux dattes
et chocolat
Lait

Collation

Cornet de crème
glacée

Menu hiver - SEMAINE 3

Lundi

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Purée de céleri rave
et pomme de terre



Boulettes italiennes
au quinoa

Lait

Collation

Biscuits à la
mélasse et banane

Lait

Mardi

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Salade de
concombres



Pâté au saumon
Sauce béchamel

Lait

Collation

Fruits et lait au
chocolat

Mercredi

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Légumes marinés



Soupe à l'orzo et
légumes
Fromage cheddar

Lait

Collation

Tartines aux raisins

Lait

Jeudi

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Salade verte



Pâtes au pesto de
basilic et fèves de
lima

Lait

Collation

Pain aux pommes

Lait

Vendredi

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Pommes de terre
rôtis



Fritata aux poivrons
et saucisse végétarienne

Lait



Collation

Bagel multigrain et
fromage à la crème




Menu hiver - SEMAINE 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>
<p>Dîner Salade soleil épinards, poivrons et mandarines</p>  <p>Macaronis chinois Au végé sans viande</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Choux-fleurs grillés</p>  <p>Pain de pois chiches Sauce aux tomates Riz brun Lait</p>	<p>Dîner Salade printanière</p>  <p>Pizza santé</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Carottes et fèves vertes</p>  <p>Velouté brocolis, épinards Petits pains au fromage Lait</p>	<p>Dîner Macédoine de légumes</p>  <p>Croquettes de thon, dip à l'ail Patates grecques Lait</p>
<p>Collation Céréales de riz soufflée</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Beurre de fruits et pain naan</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Céréales</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Beurre de soya et bagels</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Fruits et fromage</p> <p>Lait</p>

Menu hiver - SEMAINE 5

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>
<p>Dîner Salade d'épinards vinaigrette aux framboises</p>  <p>Pain d'orge aux légumes</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Zucchini râpés</p>  <p>Spaghetti Bolognais</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Chiffonnade de laitue crémeuse</p>  <p>Filet de sole à l'italienne et coquille aux herbes</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Betteraves chaudes</p>  <p>Pâté chinois végétarien</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Choux-fleurs et patates douces</p>  <p>Minestrone & fromage</p> <p>Lait</p>
<p>Collation Bâtonnets de riz et jus de fruits</p>	<p>Collation Biscuits à l'avoine</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Pain carotte et ananas</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Pouding au chocolat et petits fruits</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Cupcake choco- betterave</p> <p>Lait</p>

Menu hiver - SEMAINE 6

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>	<p>Collation Fruits frais Lait</p>
<p>Dîner Salade d'avocats, tomates et concombres</p>  <p>Crème de légumes et haricots blancs Pain de grains entiers</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Brocoli vapeur</p>  <p>Tofu général Tao sur nouilles de riz</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Fèves jaunes aux graines de citrouille</p>  <p>Moussaka de tofu soyeux</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Sauté de légumes</p>  <p>Œuf en crouste aux tomates et poivrons</p> <p>Lait</p>	<p>Dîner Salade jardinière</p>  <p>Rigatonis gratinés</p> <p>Lait</p>
<p>Collation Salade aux melons</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Muffins maison</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Purée de pommes et galettes de riz</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Mangues et craquelins</p> <p>Lait</p>	<p>Collation Pattes d'ours maison</p> <p>Lait</p>