

# Menu hiver - SEMAINE 1

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**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

**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 végété

Lait

**Collation**

Bagel multigrain et  
fromage à la crème

# Menu hiver - SEMAINE 4

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

# Menu hiver - SEMAINE 5

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

# Menu hiver - SEMAINE 6

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