

Menus d'hiver



Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	2 fruits frais Céréales sèches Lait	Compote pommes et Fraises Céréales sèches Lait	2 Fruits frais Céréales sèches Lait	Yogourt à boire Céréales sèches	½ Banane Céréales dans un bol Lait
Diner	Fusillis à la viande Salade du chef Eau 3 Fruits frais	Roulés aux œufs Salade de couscous Eau 3 Fruits frais	Mini pizza aux Haricots Mini tomates et concombres Eau Orange Cantaloup	Filet de poisson Florentine Riz pilaf Carottes en dés Eau 3 Fruits frais	Lasagne végétarienne Salade verte Eau 3 Fruits frais
Collation PM	Biscuits santé Lait	Tartinade de tofu Melba Lait	Coupe glacée aux fruits	Cubes de fromage Craquelins Triscuit Lait	Pouding aux fruits Lait

Menus d'hiver



Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Compote fraises et pommes Céréales sèches Lait	2 Fruits frais Céréales sèches Lait	Yogourt à boire Céréales sèches	½ Banane Céréales dans un bol Lait	2 Fruits frais Céréales sèches Lait
Diner	Soupe poulet nouilles Pain fromagé Tomates et concombres Eau 3 Fruits frais	Pâté au saumon Brocolis et choux-fleurs Eau 3 Fruits frais	Boulettes de veau Couscous Macédoine Eau 3 Fruits frais	Macaroni au tofu Concombres Eau 3 Fruits frais	Divan aux œufs Salade française Eau 3 Fruits frais
Collation PM	Tarte au yogourt glacé Eau	Biscuits clin d'œil lait	Cône de crème glacée Eau	Tartinade de légumes et fromage Melba Lait	Croustade aux pommes Lait

Menus d'hiver



Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Yogourt à boire Céréales sèches	2 Fruits frais Céréales sèches Lait	½ Bananes Céréales dans un bol Lait	Compote fraises et pommes Céréales sèches Lait	2 Fruits frais Céréales sèches Lait
Diner	Spaghetti sauce aux lentilles Salade César Eau 3 Fruits frais	Ragout de boulettes Pomme de terre en purée Betterave marinée Eau 3 Fruits frais	Pain garni au bœuf et lentilles Salade de carottes Eau 3 Fruits frais	Omelette de jambon Salade du chef ½ Tranche de pain de blé Eau 3 Fruits frais	Potage courge et carottes Pain farci au poulet Eau 3 Fruits frais
Collation PM	Mousse de poulet Melba Lait	Poivrons colorés et concombres Craquelins Triscuit Lait	Biscuits bran flakes Lait	Cubes de fromage Melba Lait	Pain aux bananes Lait

Menus d'hiver



Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	2 Fruits frais Céréales sèches Lait	Yogourt à boire Céréales sèches	Compote fraises et pommes Lait	½ Bananes Céréales dans un bol Lait	2 Fruits frais Céréales sèches Lait
Diner	Pain de viande Pomme de terre en purée Haricot vert Eau 3 Fruits frais	Soupe aux légumes Pain farci aux œufs Eau 3 Fruits frais	Lasagne au poulet Salade de choux Eau 3 Fruits frais	Pâté chinois aux lentilles Poivrons colorés Eau 3 Fruits frais	Wrap au poulet Salade de quinoa Eau 3 Fruits frais
Collation PM	Cône de crème glacée Eau	Mousse de jambon Craquelin triscuit Lait	Biscuits spécial-K Lait	Gâteau aux carottes Lait	Plateau de crudités Craquelin triscuit Lait

Menus d'hiver



Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	2 Fruits frais Céréales sèches Lait	Compote fraises et pommes Céréales sèches Lait	2 Fruits frais Céréales sèches Lait	Yogourt à boire Céréale sèches	½ Banane Céréales dans un bol Lait
Diner	Pâté au poulet et légumes Salade jardinière Eau 3 Fruits frais	Spaghetti sauce à la viande Salade César Eau 3 Fruits frais	Croque au thon Poivrons verts et carottes en juliennes Eau 3 Fruits frais	Potage de légumes Pain farcis au jambon Eau 3 Fruits frais	Riz frit au tofu Mais en grains Eau 3 Fruits frais
Collation PM	Coupe glacée aux fruits Eau	Carrés aux dattes Lait	Biscuits à l'orange Lait	Muffins aux Bananes Lait	Cubes de fromage Craquelins Triscuit Lait



Menus d'hiver

Par : Marie-Andrée Martin
Date : mardi, 28 février 2017