



Menu Hiver et printemps



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Semaine 1	Coucous, poulet et pain pita	Soupe aux Légumes et haricots blancs, fromage et craquelins	Poisson à l'indienne, riz aux légumes	Lasagne, salade verte	Riz frit au tofu et légumes
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation pm	Craquelins, beurre de soya	Pain et purée de date	Yogourt et granola maison	Galette, riz et hummus au chocolat	Pommes, fromage
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Semaine 2	Soupe aux lentilles à l'indienne, pain naan ou blé	Gratin mexicain et fèves jaunes	Ratatouille de tofu sur de l'orge	Pennine, sauce au saumon et œuf, petits pois.	Poulet sauce au piment et pomme avec riz
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation pm	Carré de céréales	Yogourt, biscuits	Pain aux raisins, confiture	Compote de pomme et biscuits	Craquelins et fromage à la crème
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Semaine 3	Croque au thon, salade de carotte	Chili végé et pain	Poulet aux épinards, riz aux légumes	Soupe minestrone, muffin jambon-fromage	Spaghetti sauce à la viande, salade de choux
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation pm	Roulé aux dattes	Salade de fruits, biscuits	Tartinade de tofu et Melba	Céréales, fromage	Muffin santé
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Semaine 4	Soupe aux carottes, pain seigle, tartinade au tofu	Filet de morue sur riz aux légumes	Burritos, salade verte	Macaronni chinois au poulet	Quiche jambon et légumes avec betteraves
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation PM	Yogourt, biscuits	Pain et beurre de soya	Compote de poire et Graham	Melba et hummus	Pain raisins

Lait et crudités à chaque repas.