








Menu 1

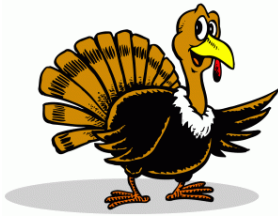


	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Clémentine	Pomme	Banane	Cantaloup	Orange
Dîner	Jus de légumes Coquilles de thon gratinées et légumes Compote de pommes Lait	Salade mesclun Pâté au poulet gratiné Yogourt à la vanille Lait	Macaronis Chinois au tofu et légumes Crème aux fraises et tofu Lait	Crème de carottes et lentilles Bâtonnets de fromage Petit pain Bananes tropicales Lait	Riz Pain de viande aux légumes Fleurons de brocoli Croustade aux poires Lait
Collation PM	Houmous au chocolat et biscuits graham Eau	Céréales mixtes Lait	Biscuit santé (avoine) Lait	Gâteau aux fruits d'automne Eau	Fromage et craquelins Eau

Remarques






Pour les semaines suivantes :

30 septembre – 28 octobre – 25 novembre – 23 décembre – 20 janvier



Menu 2



	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Pomme	Melon miel	Banane	Orange	Prune
Dîner	Poisson aux fines herbes Couscous Haricots jaunes Salade de fruits Lait	Jus de légumes Poulet à la King Cubes de pain Crudités Yogourt vanille Lait	Potage d'automne Quiche au fromage et brocoli Clémentine Lait	Soupe Minestrone (haricots) Pain au cheddar Crudités Renservé aux fruits Lait	Riz nature Chili de bœuf Yogourt aux fruits Lait
Collation PM	Méli-mélo Eau	Muffins aux zucchini Eau	Barres tendres avoine et pommes Eau	Biscuits secs Tube de yogourt	Salsa et Nachos Eau

Remarques






Pour les semaines suivantes :

7 octobre – 4 novembre – 2 décembre - 30 décembre – 27 janvier



Menu 3



	 Journée Lundi	 Journée Mardi	 Journée Mercredi	 Journée Jeudi	 Journée Vendredi
Collation AM	Clémentine	Pommes	Banane	Cantaloup	Orange
Dîner	Jus de légumes Brioche au thon Salade Iceberg Croustade aux fruits Lait	Poulet à l'orientale Vermicelle de riz Yogourt aux fruits Lait	Chili de tofu à la mangue Couscous Compote de fruits Lait	Soupe semi-repas aux pois chiches Pain bâton Grissol Bâtonnet fromage Mousse au chocolat et tofu Lait	P'tit cochon (viande hachée, carottes, navets et tomates) Pain Yogourt vanille Lait
Collation PM	Tartinade à l'érable Galette de riz Eau	Gâteau au chocolat (haricots noirs) Eau	Carré aux dattes Eau	Muffins aux bananes Eau	Fromage et craquelins Eau

Remarques






Pour les semaines suivantes :

14 octobre – 11 novembre – 9 décembre – 6 janvier



Menu 4



	 Journée Lundi	 Journée Mardi	 Journée Mercredi	 Journée Jeudi	 Journée Vendredi
Collation AM	Pomme	Raisins	Banane	Melon d'eau	Melon miel
Dîner	Filets de poisson à la provençale Fusillis au beurre Crudités Compote de pommes Lait	Fleurons de Brocolis Poulet indonésien Couscous Clémentine Lait	Divan aux œufs Haricots verts Yogourt aux fruits Lait	Potage de céleri Pâté aux lentilles en croûte Bananes Tropicales Lait	Salade César Spaghetti à la viande Yogourt vanille Lait
Collation PM	Barres aux fruits Eau	Tartinade aux épinards et mini pita Eau	Biscuit à la mélasse Eau	Brevage yop (maison) Biscuit social thé	Carrés aux zucchinis Eau

Remarques

Pour les semaines suivantes :

21 octobre – 18 novembre – 16 décembre - 13 janvier