

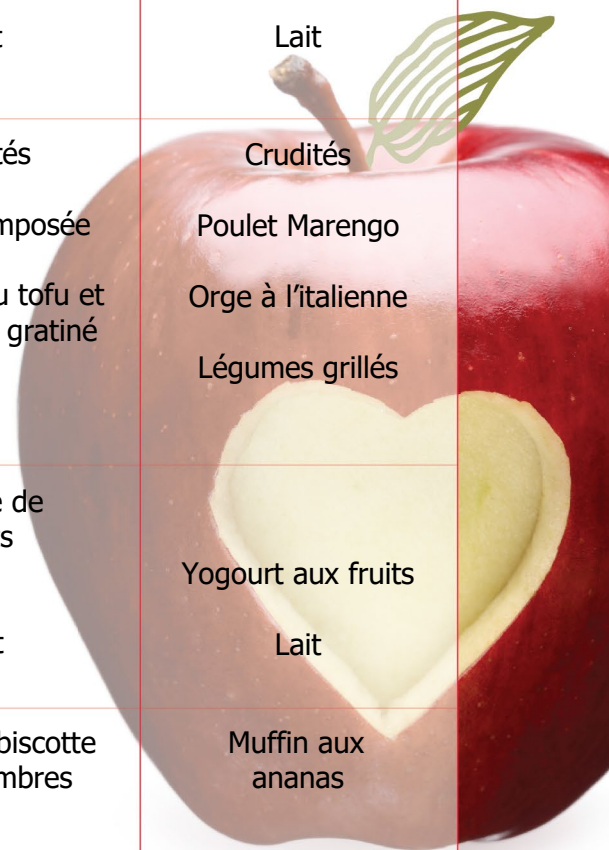


Menu d'hiver



Semaine 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Crudités et trempette Soupe de légumes et lentilles Pain Fromage	Crudités Pavé de saumon, herbes et citron Riz aux légumes Fèves vertes	Crudités Carrés grecs aux épinards et sauce tzaziki Salade de légumes	Crudités Salade composée Macaroni au tofu et macédoine gratiné	Crudités Poulet Marengo Orge à l'italienne Légumes grillés
dessert	Compote de poires Lait	Yogourt aux fruits Lait	Croustade aux pommes Lait	Salade de fruits Lait	Yogourt aux fruits Lait
collation P.M.	Galette aux dattes	Pain maison aux raisins	Céréales et bananes	Hummus, biscotte et concombres	Muffin aux ananas



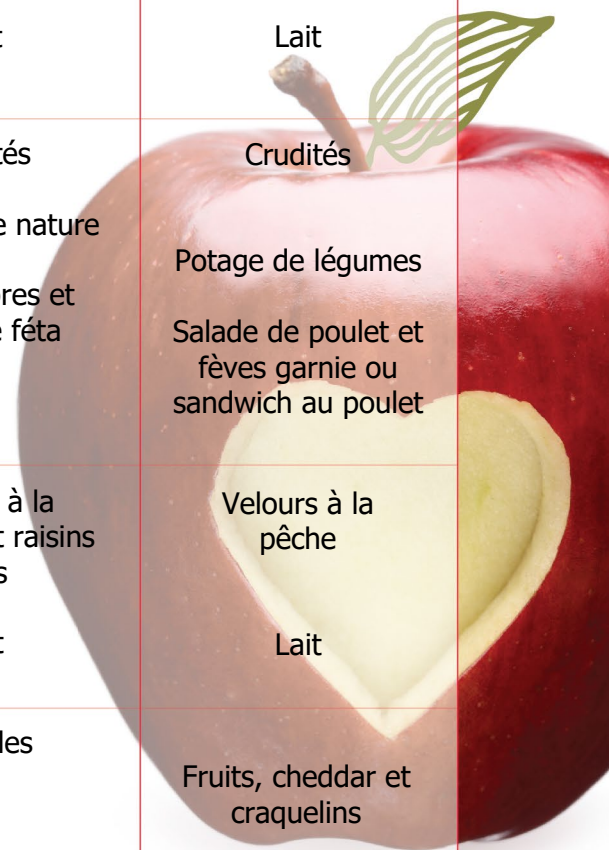


Menu d'hiver



Semaine 2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Crudités Sauté de porc à l'ananas Légumes Petit pain	Crudités Paëlla végétarienne Riz brun Légumes	Crudités Pain au thon Salade nappa aux légumes	Crudités Tarte dame nature Concombres et fromage féta	Crudités Potage de légumes Salade de poulet et fèves garnie ou sandwich au poulet
dessert	Gâteau poires et canneberges Lait	Yogourt aux fruits Lait	Compote de pommes et framboises Lait	Galette à la mélasse et raisins secs Lait	Velours à la pêche Lait
collation P.M.	Fromage à la crème fruité Biscuit	Muffin aux bananes	Galettes de riz, Beurre de soya	Céréales	Fruits, cheddar et craquelins



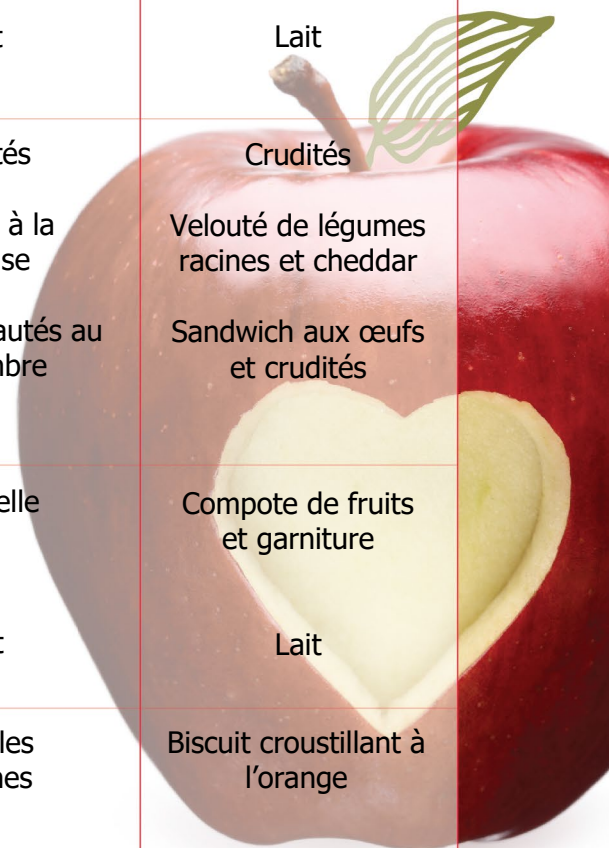


Menu d'hiver



Semaine 3

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Crudités Galette de tofu sauce brune aux champignons Boucles au basilic et pois verts	Crudités Cigares au chou étagés Purée de pommes de terre	Crudités Salade composée Lasagne végétarienne aux lentilles	Crudités Poisson à la chinoise Légumes sautés au gingembre	Crudités Velouté de légumes racines et cheddar Sandwich aux œufs et crudités
dessert	Yogourt aux bananes Lait	Gâteau à la crème de blé et abricots à l'érable Lait	Velour aux ananas Lait	Bagatelle Lait	Compote de fruits et garniture Lait
collation P.M.	Beurre de soya Galette de riz brun	Fruits, cheddar et craquelins	Mousse au thon, concombres et pita	Céréales Bananes	Biscuit croustillant à l'orange



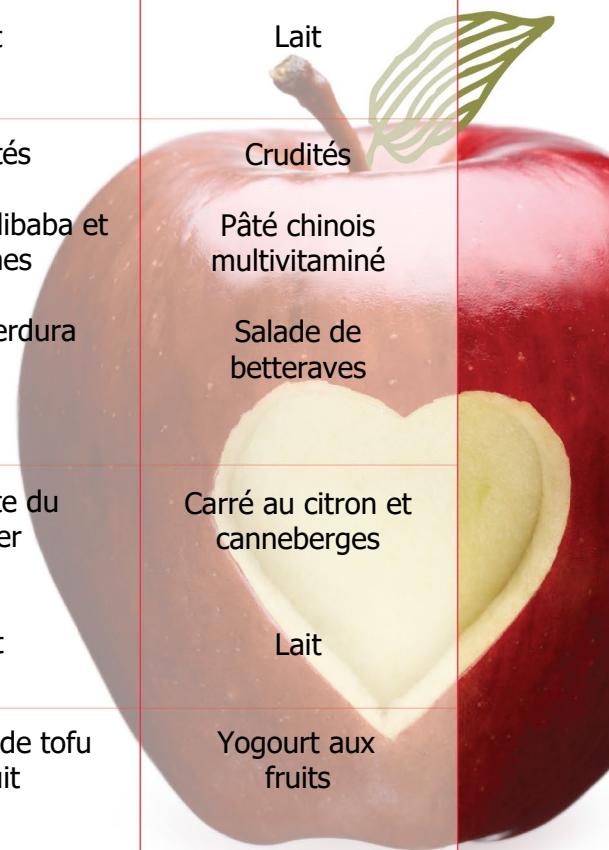


Menu d'hiver



Semaine 4

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Crudités Boucles au poulet et brocoli Salade de tomates garnies	Crudités Bâtons de tofu panés Salade de céleri rave et carottes	Crudités Paillasson de poisson et orge Macédoine	Crudités Couscous Alibaba et légumes Salade Verdura	Crudités Pâté chinois multivitaminé Salade de betteraves
dessert	Brunoise de fruits Lait	Yogourt maison au parfum du moment Lait	Dessert à la fraise crémeuse Lait	Compote du verger Lait	Carré au citron et canneberges Lait
collation P.M.	Muffin citrouille et mélasse	Fiesta de fèves à la mexicaine et tortillas croustillant	Barre aux pommes et raisins	Tartinade de tofu Biscuit	Yogourt aux fruits



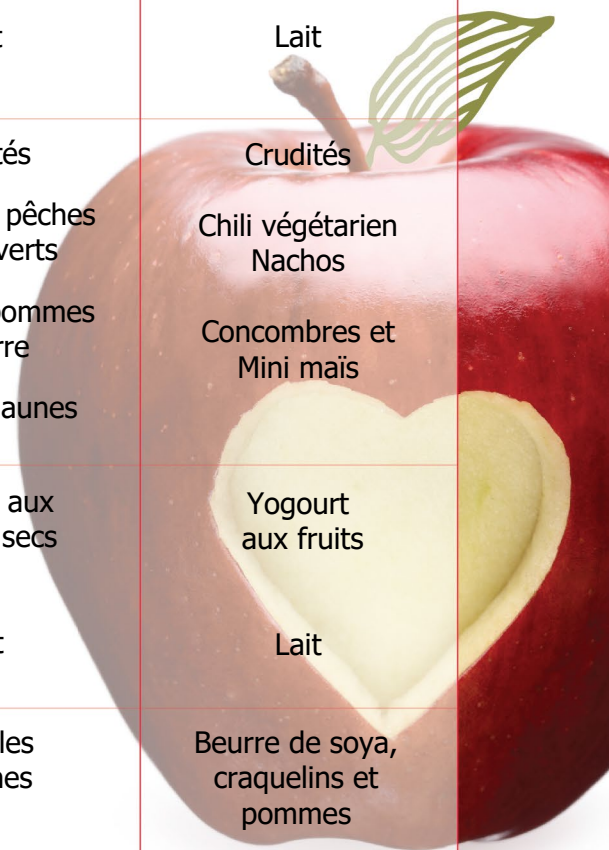


Menu d'hiver



Semaine 5

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Crudités Pâté au saumon et pommes de terre Brocoli et betteraves	Crudités Crème de légumes Omelette poireaux et poivrons Pain	Crudités Salade céréalière aux épinards et mandarines Pizza « Del La Mama » sur pain	Crudités Poulet aux pêches et pois verts Purée de pommes de terre Haricots jaunes	Crudités Chili végétarien Nachos Concombres et Mini maïs
dessert	Croustade de fruits Lait	Yogourt aux pêches Lait	Compote de fruits Biscuit Lait	Gâteau aux Raisins secs Lait	Yogourt aux fruits Lait
collation P.M.	Biscottes, confiture et fromage	Biscuit au beurre de soya	Muffin aux dattes	Céréales Bananes	Beurre de soya, craquelins et pommes





Menu d'hiver



Semaine 6

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
dîner	Crudités Ratatouille au tofu gratiné, pâtes à l'ail	Crudités Poisson blanc, sauce tartare Orge Carotte,navet,pois	Crudités Salade césar Tortellinis aux 4 fromages et sa sauce rosée Œuf à la coque	Crudités Soupe poulet et riz Légumes et trempe Pain	Crudités Moussaka de veau Salade de quinoa à la grecque
dessert	Salade de fruits maison Lait	Gâteau du Verger Lait	Carré aux Dattes Lait	Yogourt aux framboises Biscuit Lait	Compote de pommes et fruits Lait
collation P.M.	Biscuit au beurre de soya et pépites de chocolat	Céréales	Pain Confiture	Galette avoine et raisins	Muffin à la betterave

