

# Hiver - Printemps 2023



## Menu 1



|              | Journée<br>          | Journée<br> | Journée<br>        | Journée<br>          | Journée<br> |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Lundi                                                                                                 | Mardi                                                                                        | Mercredi                                                                                            | Jeudi                                                                                                  | Vendredi                                                                                       |
| Collation AM | Orange                                                                                                | Pomme                                                                                        | Banane                                                                                              | Cantaloup                                                                                              | Melon                                                                                          |
| Dîner        | Jus de légumes<br>Filets de poisson<br>Riz à l'orange<br>Haricots<br><br>Carré aux fruits<br><br>Lait | Salade verte et concombres<br><br>Lasagne Florentine<br><br>Clémentine<br><br>Lait           | Potage de carottes<br>Pain blé entier<br><br>Omelette Western<br><br>Yogourt aux fruits<br><br>Lait | Couscous aux agrumes<br><br>Pain de légumineuses et sauce tomate<br><br>Bananes tropicales<br><br>Lait | Salade mesclun<br><br>Macaroni à la viande<br><br>Yogourt à la vanille<br><br>Lait             |
| Collation PM | Tartinade fromage à l'érable<br>Biscuit Graham<br><br>Lait                                            | Barres de céréales au yogourt<br><br>Lait                                                    | Muffins aux framboises<br><br>Lait                                                                  | Céréales mélangées<br><br>Lait                                                                         | Craquelins et fromage<br><br>Lait                                                              |

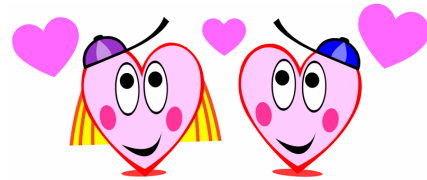
### Remarques

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pour les semaines suivantes :</p> <p><b>29 janv. – 27 fév. – 27 mars – 24 avril – 22 mai</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Hiver - Printemps 2023



## Menu 2



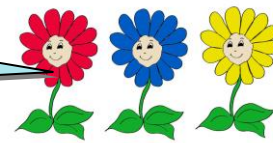
|              | Journée                                                                           | Journée                                                                              | Journée                                                                           | Journée                                                                                                       | Journée                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|              |  |     |  |                             |  |
|              | Lundi                                                                             | Mardi                                                                                | Mercredi                                                                          | Jeudi                                                                                                         | Vendredi                                                                            |
| Collation AM | Pomme jaune                                                                       | Melon-miel                                                                           | Banane                                                                            | Pomme rouge                                                                                                   | Orange                                                                              |
| Dîner        | Jus de légumes<br>Pâtes au thon et légumes<br>Blanc-manger à l'érable<br>Lait     | Poulet en sauce aux épinards et légumes<br>Orge crémeux<br>Compote de pommes<br>Lait | Pâte boucles persillées<br>Ratatouille de tofu<br>Clémentine<br>Lait              | Soupe minestrone (haricots rouges)<br>Muffins au cheddar<br>Concombres<br>Croustade aux Petits fruits<br>Lait | Mijoté de porc aux légumes<br>Couscous<br>Yogourt à la vanille<br>Lait              |
| Collation PM | Muffins aux bleuets<br>Lait                                                       | Céréales Méli-Mélo<br>Eau                                                            | Biscuits à la tomate<br>Lait                                                      | Biscuits secs<br>Boisson de soya à la vanille                                                                 | Nacho et Salsa<br>Lait                                                              |

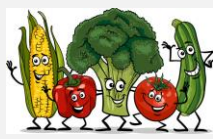
### Remarques

Pour les semaines suivantes :

6 février – 6 mars – 3 avril – 1 mai

# Hiver - Printemps 2023



|              | Journée                                                                           | Journée                                                                           | Journée                                                                                    | Journée                                                                                                              | Journée                                                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |  |  |           |                                    |         |
|              | Lundi                                                                             | Mardi                                                                             | Mercredi                                                                                   | Jeudi                                                                                                                | Vendredi                                                                                   |
| Collation AM | Clémentine                                                                        | Raisins Rouges                                                                    | Banane                                                                                     | Orange                                                                                                               | Pomme                                                                                      |
| Dîner        | Ragoût de poisson<br>Pain Beurré<br>Yogourt aux fruits<br>Lait                    | Poulet à l'ananas<br>Riz nature<br>Pêche<br>Lait                                  | Jus de légumes<br>Salade se couscous et légumes<br>Quiche Lorraine<br>Yogourt à la vanille | Potage de légumes et lentilles<br>Bâtonnets de fromage<br>Bâtons Grissol<br>Concombres<br>Compote aux fruits<br>Lait | Salade Mesclun<br>Pennine au Bœuf et légumes (style Stroganoff)<br>Pouding chômeur<br>Lait |
| Collation PM | Tartinade crème sûre et épinards<br>Pita<br>Eau                                   | Crudités<br>Trempepette<br>Eau                                                    | Barres tendres des champions (lentilles vertes)<br>Lait                                    | Muffins aux bananes<br>Lait                                                                                          | Craquelins et fromage<br>Eau                                                               |

## Remarques

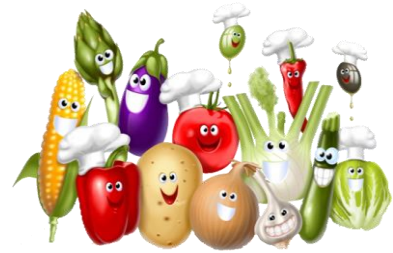
Pour les semaines suivantes :

**13 février – 13 mars – 10 avril – 8 mai**

# Hiver - Printemps 2023



Menu 4



|              | Journée<br> | Journée<br> | Journée<br> | Journée<br>                       | Journée<br> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Lundi                                                                                        | Mardi                                                                                        | Mercredi                                                                                     | Jeudi                                                                                                                | Vendredi                                                                                       |
| Collation AM | Clémentine                                                                                   | Cantaloup                                                                                    | Banane                                                                                       | Pomme                                                                                                                | Orange                                                                                         |
| Dîner        | Jus de légumes<br>Riz au thon et Maïs en grain<br>Concombres<br>Salade de fruits<br>Lait     | Salade verte<br>Pâtes de blé au poulet et légumes<br>Yogourt à la vanille<br>Lait            | Crème de légumes<br>Végé pâté<br>Petit pain<br>Croustade aux bleuets<br>Lait                 | Jus de légumes<br>Sauce végétalienne aux lentilles<br>Couscous<br>Fleurons de brocolis<br>Yogourt aux fruits<br>Lait | Salade mesclun<br>Pâté mexicain<br>Compote de pommes<br>Lait                                   |
| Collation PM | Biscuits avoine et pépites de chocolat<br>Lait                                               | Pain à l'orange et graines de pavot<br>Lait                                                  | Crudités et trempette<br>Eau                                                                 | Muffins son et fraises<br>Lait                                                                                       | Tartinade à l'avocat et craquelins<br>Eau                                                      |

## Remarques

Pour les semaines suivantes :  
20 février – 20 mars – 17 avril - 15 mai