

# Menu mi-saison

1ER SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

## Semaine 1



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Prune & Boisson de soya

- Clémentine & Boisson de soya

- Poire & Boisson de soya

- Pomme & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Macaroni au jambon et légumes gratinés

- Boulettes de thon au miel et cari

- Poulet moutarde et érable

- Burger de tofu

- Spaguetti aux lentilles

Repas  
alternatif

Macaroni au tofu

Tempeh moutarde et érable

Accompagnement

- Salade de fenouils et pommes

- Riz basmati, salade et maïs

- Riz brun et choux de Bruxelles

- Salade d'épinards

- Rondelles de concombre

Dessert

- Salade de fruits

- Poires en conserve

- Mandarines

- Pouding aux bleuets

- Pêches en conserve

Collation  
PM

- Muffin aux petits fruits

- Galette à l'avoine

- Muffin à la citrouille

- Yogourt aux fruits

- Beurre de pommes et galette de riz

# Menu mi-saison

1ER SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

## Semaine 2



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	<ul style="list-style-type: none"><li>Clémentine &amp; Boisson de soya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Prune &amp; Boisson de soya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melon de miel &amp; Boisson de soya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Poire &amp; Boisson de soya</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Smoothie aux fruits</li></ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"><li>Lasagne végétarienne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Poulet haché aux légumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Salade de farfalles aux Edamames</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pain garni au boeuf (gombo)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pâté au thon</li></ul>
Repas alternatif		PVT aux légumes		Pain garni au PVT	
Accompagnement	<ul style="list-style-type: none"><li>Salade César</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Harricots verts et jaunes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fromage et crudités</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Salade de concombre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Carottes et navets</li></ul>
Dessert	<ul style="list-style-type: none"><li>Gelée de fruits</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ananas en conserve</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Yogourt et raisins</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pêches en conserve</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pouding aux fruits</li></ul>
Collation PM	<ul style="list-style-type: none"><li>Biscuit à la citrouille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Gateau à la compote de pommes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Galette avoine, coco et érable</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pain aux dates</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Muffin brownie et pois chiches</li></ul>

# Menu mi-saison

1ER SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

## Semaine 3



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Pomme & Boisson de soya

- Clémentine & Boisson de soya

- Prune & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Tourtière végé aux lentilles

- Ragoût PVT au boeuf avec légumes

- Pizza aux pois chiches et BBQ

- Croquettes de thon

- Casserole de poulet ail et citron

Repas  
alternatif

Casserole de tofu

Accompagnement

- Salade verte

- Purée de pommes de terre et céleris raves

- Salade d'épinards et vinaigrette rouge

- Haricots verts

- Couscous canneberges et mandarines

Dessert

- Mousse yogourt et fruits

- Salade de fruits

- Melon d'eau

- Poire en conserve

- Smoothie à la mangue

Collation  
PM

- Biscuit avoine et raisin

- Carré au citron

- Biscuit aux flocons de maïs

- Barre yogourt et bleuets

- Muffin aux carottes

# Menu mi-saison

1ER SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

## Semaine 4



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Poire & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Clémentine & Boisson de soya

- Prune & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Pâtes Alfredo au poulet

- Filet de sol érable et orange

- Sandwich grillé à la dinde et fromage

- Ragout de boulettes de tofu

- Pâté de chalet au boeuf

Repas  
alternatif

Pâtes Alfredo au thon

Sandwich grillé au fromage

Pâté de chalet au PVT

Accompagnement

- Salade César

- Riz aux légumes

- Variété de crudité

- Purée de pommes de terre et salade

- Salade de légumes

Dessert

- Melon de miel

- Pêches en conserve

- Yogourt à la vanille

- Mandarines en conserve

- Poires en conserve

Collation  
PM

- Muffin canneberges et oranges

- Cupcake aux épices d'automne

- Cornet de crème glacée

- Compote de pommes et bagel

- Muffin aux son et chocolat

# Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

## Semaine 1



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Pomme & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Raisin rouge & Boisson de soya

- Orange & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Merlu (poisson) BBQ

- Pain de viande aux champignons

- Poulet exotique

- Tofu asiatique

- Spaguetti de blés aux lentilles

Repas  
alternatif

Pain garni au PVT

Tofu exotique

Accompagnement

- Couscous mexicain, laitue et radis

- Purée de pommes de terre, poivrons et courgettes

- Riz aux légumes et tomates cerises et concombres

- Vermicelles de riz, carottes et brocolis

- Poivrons colorés

Dessert

- Ananas en conserve

- Yogourt fruité

- Poires en conserve

- Gélatine aux framboises

- Crème glacée et coulis de fruits

Collation  
PM

- Muffin All Brand

- Galette à l'avoine

- Céréales

- Craquelins et fromages

- Carrés aux canneberges

# Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

## Semaine 2



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Poire & Boisson de soya

- Prunes & Boisson de soya

- Clémentine & Boisson de soya

- Pommes & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Cari aux pois chiches

- Pain garni au boeuf (gombo)

- Soupe aux pois

- Pâté au lentilles

- Gratin de riz au poulet

Repas  
alternatif

Pain garni au PVT

Tofu ou thon

Accompagnement

- Purée de pommes de terre et salade de légumes

- Concombres

- Muffin au fromage, crudité et trempette ou pain ménage

- Betterave, salade de carottes et graines de tournesol

- Haricots verts

Dessert

- Compote de pommes

- Mandarines

- Yogourt fruité

- Pêches en conserve

- Pouding fruité

Collation  
PM

- Tartines aux bleuets

- Céréales

- Carrés aux dates

- Galettes aux fruits

- Galettes à la mélasse



# Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

## Semaine 3



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Raisin rouge & Boisson de soya

- Clémentine & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Poires & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Pennes aux thons

- Crème de légumes

- Pâté au poulet

- Tofu sésame

- Pâté chinois

Repas  
alternatif

Paté aux lentilles

Pâté chinois au PVT

Accompagnement

- Macédoine de légumes

- Pain de blés entiers, crudités et trempette

- Macédoine de carottes et chou vert

- Couscous aux légumes et salade de brocolis

- Salade de laitue et chou-fleur

Dessert

- Gâteau aux betteraves

- Salade de fruits

- Pain aux dattes

- Pêches en conserve

- Mandarine

Collation  
PM

- Yogourt fruité et granola

- Biscuits aux dattes et mandarines

- Baguel et beurre de pommes

- Barre au yogourt

- Muffin à la citrouille

# Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

## Semaine 4



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Clémentine & Boisson de soya

- Pomme & Boisson de soya

- Raisin rouge & Boisson de soya

- Poires & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Pain au saumon

- Boulettes chinoises et légumineuses

- Chaudronnée de lentilles gratinée

- Pizza au tofu BBQ et brocolis

- Macaronis à la viande

Repas alternatif

Boulette chinoise de PVT

Macaronis au PVT

Accompagnement

- Pennes aux fines herbes et salade de laitue

- Purée de pommes de terre et salade orientale

- Pain pita grecque et bâtonnets de carottes

- Salade César

- Rondelles de concombre

Dessert

- Cantaloup

- Crème rosée

- Mandarine

- Yogourt à la vanille

- Pêche en conserve

Collation  
PM

- Pain aux courgettes

- Yogourt fruité et céréales

- Biscuit choco-rico

- Muffin aux carottes

- Céréales



# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 1



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Fromage cheddar, pomme & Boisson de soya

- Poire & Boisson de soya

- Pomme & Boisson de soya

- Prune & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Croquettes au thon

- Spirales au bœuf à la chinoise

- Pizza végé BBQ

- Tofu sésame

- Wrap césar au poulet

Repas  
alternatif

Spirales chinoises aux PVT

Wrap césar au tofu

Accompagnement

- Salade de pâte et légumes

- Salade de choux et pommes

- Compote et piments rouges

- Salade mexicaine et tomates cerises

- Salade du jardin

Dessert

- Pêches en conserve

- Tarte au yogourt et petites fruits

- Poires en conserve

- Compote de pomme

- Melon d'eau

Collation  
PM

- Croustade de pommes

- Pain aux courgettes et canneberge

- Crème glacée

- Yogourt à la vanille

- Carrés aux dattes

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 2



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Kiwi & Boisson de soya

- Prune & Boisson de soya

- Melon d'eau & Boisson de soya

- Pêches & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Tofu asiatique

- Poulet ensoleillé

- Tartinade de saumon et pain pita

- Pain garni au bœuf (gombo)

- Enchiladas de pois chiches

Repas  
alternatif

Tempeh ensoleillé

Pain garni au PVT

Accompagnement

- Salade de quinoa et légumes

- Riz aux 7 grains et salade printanière

- Carottes et piments

- Salade de concombres et tomates

- Salade de maïs, tomates et poivrons

Dessert

- Poires

- Salade de fruits

- Pommes

- Compote multi fruits

- Melon de miel

Collation  
PM

- Tube de yogourt glacée et céréales

- Craquelins et fromage à la crème

- Biscuits aux dates et mandarines

- Muffin choco-fruits

- Galette de riz et beurre de pommes

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 3



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Orange & Boisson de soya

- Raisin, fromage & Boisson de soya

- Poire & Boisson de soya

- Melons & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Couscous aux légumes, tofu et pois chiches

- Poisson aigre-doux

- Sandwich au poulet

- Pâté chinois

- Pain aux légumineuses

Repas  
alternatif

Sandwich au fromage

Pâté chinois au PVT

Accompagnement

- Salade de pommes et brocolis

- Riz sauvage, pois et carottes

- Crudités et trempette

- Salade de concombres et hanette

- Salade de légumes et quinoa

Dessert

- Cantaloup

- Pêches

- Yogourt fruité

- Crème velouté aux poires et bleuets

- Pouding blanc

Collation  
PM

- Galette à l'avoine

- Cornet de crème glacée

- Galettes aux dattes

- Yogourt et granola

- Tartinade au thon avec pain Nan

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 4



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

- Pommes & Boisson de soya

- Pêches & Boisson de soya

- Raisin & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Smoothie aux fruits

Dîner

- Pennes au saumon

- Tofu rapide

- Poulet aux champignons

- Chili végétarien et pain pita

- Cari de pois chiches et courge

Repas  
alternatif

Tofu aux champignons

Accompagnement

- Poivrons

- Salade de couscous et légumes du jardin

- Vermicelle et salade de laitue

- Salade d'épinards, fraises et mandarines

- Pommes de terre rôties et tomates cerises

Dessert

- Yogourt fruité

- Gelée de fruits

- Prunes

- Mandarines

- Crème rosée

Collation  
PM

- Craquelin et hummus

- Muffin choco-poires

- Galettes à la mélasse

- Carrés aux bleuets et oranges

- Yogourt glacé et céréales