# Menu automne

## 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 sans lactose aux fruits |
| alternative | | | | | Smoothie sans produit laitier |
| Dîner | • Omelette aux légumes | • Boulettes de thon au miel et cari | • Poulet moutarde et érable | • Burger de tofu | • Spaguetti aux lentilles |
| Repas alternatif | Repas sans oeuf | | Tofu moutarde et érable | | |
| Accompagnement | • Patates roties | • Riz basmati et salade (légumes cuit pour poupon) | • Riz brun et choux de Bruxelles | • Salade d'épinards (légumes cuit pour poupon) | • Rondelles de concombre |
| Dessert | • Salade de fruits | • Poires en conserve | • Mandarines | • Pêches en conserve | • Compote de pommes |
| Collation PM | • Galette aux pommes et lait* | • Céréales et lait* | • Muffin à la citrouille et lait* | • Beurre de pommes sur galette de riz et lait* | • Yogourt fruité sans lactose |
| alternative | *Remplacer le lait par de la boisson de soya | | | | Yogourt végétal |

# Menu automne

## 1ER SEPTEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

## Semaine 2

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Collation AM | • Clémentine & Boisson de soya | • Prune & Boisson de soya | • Melon de miel & Boisson de soya | • Poire & Boisson de soya | • Smoothie sans lactose aux fruits |
| alternative | | | | | Smoothie sans produit laitier |
| Dîner | • Lasagne végétarienne avec fromage sans lactose | • Salade de pâtes aux Edamames avec fromage sans lactose | • Poulet haché aux légumes | • Pain garni au boeuf (gombo) | • Pâté au thon |
| Repas alternatif | Lasagne avec fromage végétal | fromage végétal | | Pain garni au fromage | |
| Accompagnement | • Salade César (légumes cuit pour poupon) | • Crudités (légumes cuit pour poupon) | • Patates pilées, haricots verts et jaunes | • Salade de concombre | • Carottes et navets |
| Dessert | • Gélatine de fruits | • Ananas en conserve | • Yogourt sans lactose | • Pêches en conserve | • Flan au yogourt sans lactose (avec gélatine) |
| | Compote | | Yogourt végétal | | Compote |
| Collation PM | • Biscuit à la citrouille et lait* | • Compote et craquelin et lait* | • Galette avoine, coco et érable et lait* | • Céréales et lait* | • Carré aux dattes et lait* |
| alternative | *Remplacer le lait par de la boisson de soya | | | | |

# Menu automne

## 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 sans lactose aux fruits |
| alternative | | | | | Smoothie sans produit laitier |
| **Dîner** | • Tourtière aux lentilles | • Ragoût au boeuf avec légumes | • Pizza BBQ au tofu avec fromage sans lactose | • Croquettes de thon | • Casserole de poulet ail et citron |
| **Repas alternatif** | | Repas végétarien | Pizza avec fromage végétal | | Casserole de tofu |
| **Accompagnement** | • Salade verte (légumes cuit pour poupon) | • Purée de pommes de terre | • Salade d'épinards (légumes cuit pour poupon) | • Riz basmati, haricots verts avec sauce tartare | • Couscous canneberges et mandarines |
| **Dessert** | • Mousse aux fruits et yogourt sans lactose | • Salade de fruits | • Melon | • Poire en conserve | • Pêches en conserve |
| | Yogourt végétal | | | | |
| **Collation PM** | • Biscuit avoine et pépite avec lait* | • Compote de pomme, galette de riz et lait* | • Muffin aux carottes et lait* | • Yogourt et céréales | • Craquelins et fromage sans lactose |
| alternative | | | | | |
| | *Remplacer le lait par de la boisson de soya | | | Yogourt végétal | Fromage végétal |

# Menu automne

## 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 sans lactose aux fruits |
| alternative | | | | | Smoothie sans produit laitier |
| Dîner | • Pâtes Alfredo au poulet | • Tofu sésame | • Filet de sol érable et orange | • Ragout de boulettes de tofu | • Pâté de chalet au boeuf |
| Repas alternatif | Pâtes Alfredo végé | | Repas végé | | Pâté de chalet au PVT |
| Accompagnement | • Salade César, légumes pour poupon | • Couscous mexicain et concombre | • Riz brun au légumes | • Purée de pommes de terre et salade | • Salade de légumes |
| Dessert | • Salade de fruit | • Pêches en conserve | • Yogourt sans lactose | • Mandarines en conserve | • Poires en conserve |
| | | | Yogourt végétal | | |
| Collation PM | • Muffin cannegerge et orange avec lait* | • Céréales et lait* | • Cupcake aux épices d'automne et lait* | • Compote de pommes, pain et lait* | • Croustade aux fraises et lait* |
| alternative | *Remplacer le lait par de la boisson de soya | | | | |