

Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

Semaine 1



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
AM

alternative

- Pomme & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Raisin rouge & Boisson de soya

- Orange & Boisson de soya

- Smoothie sans lactose aux fruits

Autre fruit

Smoothie sans produit laitier

Dîner

- Merlu (poisson) BBQ

- Pain de viande aux champignons

- Poulet exotique

- Tofu asiatique

- Spaguetti de blé aux lentilles

Repas
alternatif

Poulet BBQ

Pain au PVT

Tofu exotique

Accompagnement

- Couscous mexicain, laitue et radis, légumes pour poupons

- 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

alternative

- Ananas en conserve

- Yogourt fruité sans lactose

- Poires en conserve

- Gélatine aux framboises

- Tube de yogourt

Yogourt végétal

Gélatine agar-agar

Collation
PM

alternative

- Muffin aux framboises et oranges

- Céréales et lait

- Carrés aux canneberges lait

- Craquelins et fromage sans lactose

- Galette de riz et compote de pomme et lait

Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

Semaine 2



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM alternative	Poire & Boisson de soya	Prunes & Boisson de soya	Clémentine & Boisson de soya	Pommes & Boisson de soya	Smoothie sans lactose aux fruits Smoothie sans produit laitier
Dîner Repas alternatif	Salade de macaroni et oeuf à coque	Pain garni au boeuf (gombo) Pain garni au fromage	Soupe aux pois	Pennes au thon pâle Pennes au poulet	Gratin de riz au poulet Gratin au tofu
Accompagnement	Tomates cerises	Salade de concombres	Crudité, trempette et pain ménage	Macédoine de légumes	Haricots verts
Dessert alternative	Pêches en conserve	Mandarines	Galettes aux pommes	Salade de fruit	Pouding fruité sans lactose Yogourt sans produit laitier
Collation PM alternative	Tartines au beurre de pomme et lait	Céréales et lait Céréale et boisson de soya	Yogourt fruité sans lactose Yogourt végétal	Carrés aux dattes et lait	Galettes à la mélasse et lait

Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

Semaine 3



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Raisin rouge & Boisson de soya	Orange & Boisson de soya	Kiwi & Boisson de soya	Poires & Boisson de soya	Smoothie sans lactose aux fruits
Smoothie sans produit laitier				
Poisson érable et orange	Crème de légumes	Poulet sauce blanche	Tofu sésame	Pâté chinois
Gratin de riz au poulet		Sauce aux oeufs		Pâté chinois au PVT
Couscous et salade de carottes et graines de tournesol	Craquelin de blé et fromage sans lactose	Patates, légumes pilés et carottes et chou vert	Couscous aux légumes et salade de brocolis	Salade de laitue, chou-fleur et poivron
Fromage végétal				
Gâteau aux betteraves	Poires en conserve	Compote de pomme	Pêches en conserve	Mandarine
Yogourt fruité sans lactose et céréales	Biscuits aux dattes et mandarines et lait	Céréales et lait	Barre au yogourt sans lactose	Muffin à la citrouille et lait
Yogourt végétal		avec boisson de soya	Yogourt végétal	

Collation AM alternative

Dîner

Repas alternatif

Accompagnement alternative

Dessert

Collation PM alternative

Menu d'hiver

1ER JANVIER AU 30 AVRIL

Semaine 4



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Clémentine & Boisson de soya	Pomme & Boisson de soya	Raisin rouge & Boisson de soya	Poires & Boisson de soya	Smoothie sans lactose aux fruits
Smoothie sans produit laitier				
Pain au thon pâle	Boulettes chinoises	Chaudronnée de lentilles	Pizza BBQ au tofu	Macaronis chinois au poulet
Pennes au poulet	Boulette chinoise de PVT			Macaronis au PVT
Pennes aux fines herbes et salade de laitue, légumes pour poupons	Purée de pommes de terre et salade orientale, légumes pour poupons	Pain Naan, fromage sans lactose et bâtonnets de carottes	Salade césar (sans fromage), légumes pour poupons	Rondelles de concombre
Fromage végétal				
Cantaloup	Crème rosée sans lactose	Mandarine	Yogourt sans lactose à la vanille	Pêche en conserve
Yogourt végétal			Yogourt végétal	
Yogourt fruité sans lactose et céréales	Pain aux courgettes et lait	Biscuit choco-rico et lait	Muffin aux carottes et lait	Céréales et lait
Yogourt végétal				avec boisson de soya

Collation AM	alternative
Dîner	Repas alternatif
Accompagnement	alternative
Dessert	alternative
Collation PM	alternative