

Menu hiver (octobre, novembre, décembre, janvier)

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Tofu général Tao Riz basmati avec carottes et mini maïs	Quiche méditerranéenne Potage aux légumes	Gratin de poisson et pomme de terre à l'aneth, Haricots verts	Soupe poulet et nouilles Trempeur de brocoli et cheddar avec craquelins	Chili végétarien avec pitas grillés Fromage cheddar râpé
Dessert	Yogourt aux fraises	Biscuits au riz soufflé	Compote de poire	Galette à l'avoine	Salade de fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Confiture sans cuisson et tranche de pain	Muffins aux bananes	Galette de riz et beurre de soya	Concombres et poivrons avec fromage cheddar	Galettes à la mélasse



Menu hiver (octobre, novembre, décembre, janvier)

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Spaghatacos (PVT) et courgettes grillées au four	Croustillant de poulet avec pomme de terre au four et navet et carotte Trempeur au cari	Croquette de poisson au four mayo à l'avocat Salade de couscous	Nouilles de Singapour (Porc, carotte, brocoli) Légumes de carottes	Gratin de dinde parmentier salade croquante vinaigrette italienne
Dessert	Yogourt vanille	Poires en dés	Pudding au chia et cacao	Compote de pommes et pêches	Croustade fraises et rhubarbe
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Œuf à la coque et biscottes	Céréales et lait	Muffins aux fruits	Brownies au tofu	



Menu hiver (octobre, novembre, décembre, janvier)

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Poulet au beurre de soya Couscous israéliens et fleurons de brocoli	Soupe minestrone servi avec végé-pâté et petits pains de blé	Pain de viande sauce tomate pomme de terre purée avec carottes et pois verts	Pâtes crémeuses au thon Potage attrape-lapin (carottes)	Pizza aux œufs (Piments, champignons, sauce tomate et fromage) et salade César
Dessert	Compote de pommes et bleuets	Pain aux dattes et abricots	Pouding maison au lait de soya	Salade de fruits	Yogourt aux mangues
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Gâteau aux carottes et ananas	Muffin avoine et sirop d'érable	Galettes à la citrouille	Céréales et bananes	Pain aux bananes et lait de coco



Menu hiver (octobre, novembre, décembre, janvier)

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Burger de lentilles Salade de choux crémeuse	Saumon sauce aux épinards Riz et légumes californiens	Pâté chinois à la PVT servi avec salade de betteraves	Coquillettes à l'italienne et salade de brocoli	Fajitas au poulet et salade de maïs
Dessert	Yogourt aux fruits	Pudding au chia fraises et framboises	Mandarines et pêches en dés	Compote de pommes et poires	Croustade aux pommes
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Galettes géantes à l'avoine	Muffin bleuets et avoine	Tartinade de thon et biscottes	Bagels et fromage à la crème aux fraises	Fromage et concombres

