


MENU D'HIVER

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
<p><u>LUNDI:</u> Collation a.m. : Yogourt à boire aux fruits Plat principal : Semoule de blé aux légumes et couscous royal Dessert : Compote de pommes et lait Collation p.m. : Pain aux dattes</p>	<p><u>LUNDI:</u> Collation a.m. : Pain avec tartinade et lait Plat principal : Riz aux légumes et poulet au coco Dessert : Fruits frais et lait Collation p.m. : Carrés aux canneberges</p>	<p><u>LUNDI:</u> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Soupe aux lentilles et légumes servie avec de l'orzo au pesto et du tofu Dessert : Gâteau aux agrumes et lait Collation p.m. : Craquelins et tartinade au tofu</p>	<p><u>LUNDI:</u> Collation a.m. : Jus tofruits Plat principal : Salade de maïs et haricots servie avec des penne à la grecque et au tofu Dessert : Fruits frais et lait Collation p.m. : Carrés chocolaté et lait</p>	<p><u>LUNDI:</u> Collation a.m. : Fruits et céréales Plat principal : Salade verte et bœuf aux légumes Dessert : Gâteau aux pommes et lait Collation p.m. : Yogourt à boire aux fruits</p>
<p><u>MARDI:</u> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Crème de brocoli et cari de bœuf Dessert : Gâteau au fromage et lait Collation p.m. : Galettes de riz et hummus</p>	<p><u>MARDI:</u> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Mousseline de légumes et pain de viande Dessert : Salade de fruits et lait Collation p.m. : Craquelins et fromage avec V-8</p>	<p><u>MARDI:</u> Collation a.m. : Muffins anglais et fromage Plat principal : Riz brun, macédoine de légumes et poulet citronné Dessert : Fruits frais et lait Collation p.m. : Galettes de riz servie avec de la tartinade et du lait</p>	<p><u>MARDI:</u> Collation a.m. : Pain avec tartinade et lait Plat principal : Pain pita avec guacamole et chili con carne Dessert : Gâteau brioche au son et lait Collation p.m. : Fruits frais et céréales</p>	<p><u>MARDI:</u> Collation a.m. : Céréales et lait Plat principal : Potage crécy, riz brun et pain de lentilles Dessert : Brownies au tofu et lait Collation p.m. : Raisins et fromage</p>
<p><u>MERCREDI:</u> Collation a.m. : Céréales et lait Plat principal : Salade arc-en-ciel et pizza aux œufs Dessert : Yogourt aux fruits et lait Collation p.m. : Pommes et fromage</p>	<p><u>MERCREDI:</u> Collation a.m. : Fruits et céréales Plat principal : Salade de carottes et carrés aux zucchini Dessert : Crème citronnée et lait Collation p.m. : Yogourt à boire aux fruits</p>	<p><u>MERCREDI:</u> Collation a.m. : Fruits et céréales Plat principal : Quinoa aux légumes et merlu au cari Dessert : Pain aux bananes et lait Collation p.m. : Crudités et fromage</p>	<p><u>MERCREDI:</u> Collation a.m. : Céréales et lait Plat principal : Riz brun avec haricots et poisson à la provençale Dessert : Compote de fruits et lait Collation p.m. : Velouté à l'ananas</p>	<p><u>MERCREDI:</u> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Salade pomépinard et burritos aux oeufs Dessert : Yogourt aux fruits et lait Collation p.m. : Carrés Cheerios et minigo</p>
<p><u>JEUDI:</u> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Salade de chou, pommes et fromage servie avec du pâté au saumon Dessert : Macarons et lait Collation p.m. : Crudités et trempette</p>	<p><u>JEUDI:</u> Collation a.m. : Yogourt aux fruits Plat principal : Salade de maïs et légumes servie avec une lasagne au thon Dessert : Compote de pommes et lait Collation p.m. : Céréales et lait</p>	<p><u>JEUDI:</u> Collation a.m. : Yogourt aux fruits Plat principal : Salade verte et œufs à l'italienne Dessert : Pouding aux fruits et lait Collation p.m. : Fruits frais et lait</p>	<p><u>JEUDI:</u> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Légumes râpés et carrés aux œufs et épinards Dessert : Salade de fruits et lait Collation p.m. : Trempette et pita</p>	<p><u>JEUDI:</u> Collation a.m. : Pain avec tartinade et lait Plat principal : Crème de panais et fusillis au poulet Dessert : Fruits frais et lait Collation p.m. : Barres au yogourt et poires</p>
<p><u> VENDREDI:</u> Collation a.m. : Pain aux raisins et lait Plat principal : Betteraves et pâté chinois aux lentilles Dessert : Smoothies au tofu et lait Collation p.m. : Sushis bananes</p>	<p><u> VENDREDI:</u> Collation a.m. : Jus tofruits Plat principal : Couscous aux légumes et tofu mandarin Dessert : Carrés aux framboises et lait Collation p.m. : Nutri-grain et lait</p>	<p><u> VENDREDI:</u> <i>Possibilité de choix du chef</i> Collation a.m. : Fruits frais et lait Plat principal : Vermicelles de riz avec sauté de légumes et un mijoté de porc Dessert : Carrés aux dattes et lait Collation p.m. : Minigo et fibres</p>	<p><u> VENDREDI:</u> Collation a.m. : Pain aux raisins et lait Plat principal : Miche de pain et poulet aux brocolis Dessert : Fruits frais et lait Collation p.m. : Nutri-grain et pommes</p>	<p><u> VENDREDI:</u> CHOIX DU CHEF  Collation a.m. : _____ Plat principal : _____ Dessert : _____ Collation p.m. : _____</p>