

Semaines du :



## Menu Automne Semaine 1 (Oct.-Nov. -Déc. Janv.)

|                   | <b>Lundi</b>                           | <b>Mardi</b>           | <b>Mercredi</b>                                      | <b>Jeudi</b>                            | <b>Vendredi</b>                                    |
|-------------------|--|------------------------|--|---|--|
| <b>Collation</b>  |  |                        |  |   |  |
| <b>Entrée</b>     | Soupe aux légumes                      | Salade de betteraves   | Potage à la courge                                   | Salade César et ses croutons            | Salade de carottes                                 |
| <b>Repas</b>      | Carré de veau gratiné, pommes de terre | Vol au vent aux œufs   | Chili végétarien (Haricots rouges, carottes et maïs) | Fusilli au poulet (Tomates et brocolis) | Croquettes de saumon (Riz, carottes et courgettes) |
|                   | Brocolis, carottes et choux-fleurs     | Carottes et pois verts | Riz basmati<br>Fromage râpé                          |   | Sauce tartare                                      |
| <b>Complément</b> | Gâteau aux pruneaux                    | Mandarines             | Biscuits au gruau                                    | Compote de pommes                       | Yogourt aux pêches                                 |
|                   | Lait                                   | Lait                   | Lait   | Lait                                    | Lait   |
| <b>Collation</b>  | Galette de riz et beurre de soya       | Biscuits aux céréales  | Fromage et fruits                                    | Muffins au son et bananes               | Houmous de pois chiches et craquelins              |



Semaines du :

au :

## Menu Automne Semaine 2 (Oct.-Nov. -Déc. Janv.)

|                   | <b>Lundi</b>   | <b>Mardi</b>  | <b>Mercredi</b>  | <b>Jeudi</b>   | <b>Vendredi</b>                             |
|-------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Collation</b>  |  |   |  |  |   |
| <b>Entrée</b>     | Salade de tomates et concombres                          | Salade de fusillis et légumes   | Salade de maïs   | Potage parmentier (Patate, poireau)  | Soupe au chou                               |
| <b>Repas</b>      | Pâté au poulet et légumes (Carottes, navets, pois verts) | Tagine au tofu et pois chiches (Tomates, carottes, et haricots verts) | Macaroni au thon, légumes et fromage (Carottes, brocolis choux-fleurs) | Moussaka au veau, féta, ricotta et P.V.T., Aubergines<br>Vermicelle de riz | Sandwiches aux œufs                         |
| <b>Complément</b> | Salade de fruits<br><br>Lait                             | Compote de poires et fraises<br><br>Lait                              | Yogourt à la fraise<br><br>Lait  | Biscuits aux graines de citrouille<br><br>Lait                             | Muffins au gruau et canneberges<br><br>Lait |
| <b>Collation</b>  | Céréales et lait   | Pain aux raisins et fromage à la crème                                | Barre tendre (Haricot noir, biscuit Graham)                            | Jus de légumes et craquelins   | Tapioca au chocolat                         |

P.V.T. : Protéine végétale texturée



Semaines du :

au :

### Menu Automne Semaine 3 (Oct.-Nov. -Déc. Janv.)

|                   | <b>Lundi</b>                                  | <b>Mardi</b>                                    | <b>Mercredi</b>                 | <b>Jeudi</b>                                | <b>Vendredi</b>   |
|-------------------|---|---|---------------------------------|---|---|
| <b>Collation</b>  |   |   |                                 |   |   |
| <b>Entrée</b>     | Crudités et trempette                         | Soupe aux légumes                               | Salade de carottes et panais    | Salade de riz et légumes                    | Soupe à l'orge et tomates   |
| <b>Repas</b>      | Pâté chinois au veau (Mais et pomme de terre) | Lasagne aux épinards, P.V.T. et fromage cottage | Pâté au saumon (Pomme de terre) | Omelette (Choux-fleurs, brocolis, carottes) | Poulet /sauce Couscous  |
| <b>Complément</b> | Compote de pommes<br>Lait                     | Muffins au son et fruits<br>Lait                | Yogourt aux pêches<br>Lait      | Poires<br>Lait                              | Carottes, maïs, pois verts<br>Biscuits aux graines de tournesol<br>Lait |
| <b>Collation</b>  | Barres aux bananes et gruau                   | Blanc-manger et flocons de maïs                 | Brownies au tofu                | Creton aux lentilles et craquelins          | Céréale et lait   |

P.V.T. : Protéine végétale texturée



Semaines du :

au :

## Menu Automne Semaine 4 (Oct.-Nov. -Déc. Janv.)

|                   | <b>Lundi</b>                             | <b>Mardi</b>   | <b>Mercredi</b>   | <b>Jeudi</b>                                    | <b>Vendredi</b>                                    |
|-------------------|--|--|---|---|--|
| <b>Collation</b>  |  |  |   |   |  |
| <b>Entrée</b>     | Salade de légumineuses et haricots verts | Potage de navets et carottes   | Salade de chou  | Salade verte et légumes                         | Soupe aux légumes                                  |
| <b>Repas</b>      | Crostini aux œufs (Pain, œufs, poivrons) | Sole aux champignons<br>Orzo<br>Bébés carottes, haricots verts et jaunes | Blanquette au poulet et légumes (Carottes, pommes de terre et pois verts) | Spaghetti au tofu (Tomates, céleri et carottes) | Pain de veau<br>Sauce aux pêches<br>Pomme de terre |
| <b>Complément</b> | Pêches<br>Lait                           | Biscuits aux courgettes et chia<br>Lait                                  | Salade de fruits<br>Lait  | Yogourt à la vanille<br>Lait                    | Biscuit à la mélasse et tofu<br>Lait               |
| <b>Collation</b>  | Muffins au gruau                         | Céréales et lait   | Bagel et tartinade aux fraises  | Brownies à la citrouille                        | Bananes sushis (Beurre de soya et tortillas)       |