



***Allergies identifiées par O/œuf et L/lactose**



Menu automne-hiver

Dates des menus	Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 au 8 décembre	Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
	Entrée	Jus de légumes	Soupe aux légumes et riz	Salade César	Concombre	Crudités
1 au 5 janvier	Plat principal	Vol-au-vent aux œufs	Burger de thon	Pizza au poulet	Pain de viande et P.V.T	Macaroni au tofu
29 au 2 février					Sauce aux champignons Pommes de terre	
	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Complément de repas	Biscuit	Carrés énergie	Velouté aux poires	Pêches en dés	Muffins à l'érable
		Choco-fraise				
	Collation PM	Yogourt et céréales	Galette de riz Cottage fruits	Céréales et lait	Galette et beurre de soya	Fruits et fromage

P.V.T : Protéine végétale texturée





***Allergies identifiées par O/œuf et L/lactose**



Menu automne-hiver

Date des menus	Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11 au 15 décembre	Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
8 au 12 janvier	Entrée	Brocoli et chou-fleur	Jus légumes	Salade tomates courgettes/ concombres	Salade d'épinards	Salade de chou
5 au 9 février	Plat principal	Casserole végétarienne	Pizz-oeufs Salade haricots verts	Spaghetti sauce à la viande et P.V.T	Tarte au saumon Légumes vapeur	Poulet à l'ananas Couscous
	Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Complément de repas	Brownies à la courge	Croustade d'automne	Salade de fruits	Compote pommes/fraises	Barres aux pommes
	Collation PM	Galette de riz et tartinade	Yogourt et céréales sèches	Biscuits avoine et fruits	Muffins salade de fruits	Pain aux raisins et Philadelphia





***Allergies identifiées par O/œuf et L/lactose**



Menu automne-hiver

Date des menus	Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18 au 22 décembre	Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
15 au 19 janvier	Entrée	Salade de maïs	Fromage en cubes	Crudités	Salade carottes et panais	Salade édamames
12 au 16 février	Plat principal	Pain de légumineuses Sauce tomate et légumes	Soupe repas poulet/lentilles Bagel	Fusillis chinoises (tofu)	Filet de sole à l'italienne Légumes et riz	Quiche aux légumes
	Breuvage		Lait	Lait	Lait	Lait
	Complément de repas	Yogourt	Biscuits bananes et gruau	Pêches et mandarines	Pouding choco-tofu	Compote de pêches
	Collation PM	Pain aux courgettes	Céréales et lait	Muffins pommes avoine	Craquelins et fromage	Galettes à la mélasse





***Allergies identifiées par O/œuf et L/lactose**



Menu automne-hiver

Date des menus	Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
25 au 29 décembre	Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
22 au 26 janvier	Entrée	Soupe minestrone	Tortillas et trempette ciboulette	Salade pêches et betteraves	Concombre	Brushetta
19 au 23 février	Plat principal	Croûtons aux oeufs	Chili végétarien Couscous et haricots	Pâté chinois	Poulet et P.V.T. à la salsa Riz blanc	Chaudrée de poisson
	Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Complément de repas	Ananas en dés	Yogourt	Biscuits tournesol	Barres aux framboises	Renversé pêches et tofu
	Collation PM	Gruau frigo aux fruits	Muffins	Pouding tofu fruits	Pain raisins Philadelphia	Craquelins et fromage

