



**\*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	<b>Collation AM</b>	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
	<b>Entrée</b>	Jus de légumes	Soupe aux légumes et riz	Salade césar	Concombre	Crudités
1 au 5 janvier	<b>Plat principal</b>	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	
	<b>Brevage</b>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	<b>Complément de repas</b>	Biscuit	Carrés énergie	Velouté aux poires	Pêches en dés	Muffins à l'érable
		Choco-fraise				
	<b>Collation PM</b>	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	<b>Collation AM</b>	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
8 au 12 janvier	<b>Entrée</b>	Brocoli et chou-fleur	Jus légumes	Salade tomates courgettes/ concombres	Salade d'épinards	Salade de chou
5 au 9 février	<b>Plat principal</b>	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
	<b>Breuvage</b>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	<b>Complément de repas</b>	Brownies à la courge	Croustade d'automne	Salade de fruits	Compote pommes/fraises	Barres aux pommes
	<b>Collation PM</b>	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	<b>Collation AM</b>	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
15 au 19 janvier	<b>Entrée</b>	Salade de maïs	Fromage en cubes	Crudités	Salade carottes et panais	Salade édamames
12 au 16 février	<b>Plat principal</b>	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
	<b>Breuvage</b>		Lait	Lait	Lait	Lait
	<b>Complément de repas</b>	Yogourt	Biscuits bananes et gruau	Pêches et mandarines	Pouding choco-tofu	Compote de pêches
	<b>Collation PM</b>	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	<b>Collation AM</b>	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
22 au 26 janvier	<b>Entrée</b>	Soupe minestrone	Tortillas et trempette ciboulette	Salade pêches et betteraves	Concombre	Brushetta
19 au 23 février	<b>Plat principal</b>	Croûtons aux oeufs	Chili végétarien Couscous et haricots	Pâté chinois	Poulet et P.V.T. à la salsa Riz blanc	Chaudrée de poisson
	<b>Breuvage</b>	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	<b>Complément de repas</b>	Ananas en dés	Yogourt	Biscuits tournesol	Barres aux framboises	Renversé pêches et tofu
	<b>Collation PM</b>	Gruau frigo aux fruits	Muffins	Pouding tofu fruits	Pain raisins Philadelphia	Craquelins et fromage

