

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Mandarines Lait	Morceaux de poire Lait	Melon d'eau Lait	Cantaloup Lait	Melon miel Lait
ENTRÉE 11 h 30	Gratin de chou-fleur	Soupe aux pois et carottes	Salade de concombre	Potage aux tomates, fines herbes et riz	Crème De mais
REPAS	Pennes au poulet à la sauce Alfredo, mais et brocolis	Cubes de tofu au curry et aux aubergines, avec vermicelle de riz, betteraves et panais	Filet de poisson blanc, dans une sauce au citron et à l'aneth, quinoa, haricots jaune et carotte	Bœuf haché, sauce brune, patates en cube et pois vert	Sauté de porc thaï avec couscous, fèves vert et navets
DESSERT	Pêches au jus d'orange Lait	Compote aux bleuets Lait	Nuage aux ananas Lait	Salade de fruits Lait	Pommes Lait
COLLATION 15 h	Céréales de blé avec bananes Eau	Fromage à la fraise sur pain de blé Eau	Biscuit au gruau et aux dattes Eau	Bouchée aux carottes et aux ananas Eau	Tartine de fèves de soya Eau

Menu d'hiver : semaine 1

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Compote de pommes Lait	Cantaloup Lait	Banane Lait	Abricots Lait	Mandarines et bleuets Lait
ENTRÉE 11 h 30	Purée de pois chiches sur cubes de carotte	Crème de poireaux	Soupe aux tomates et à l'orge	Salade de maïs	Potage du jardins
REPAS	Sauté de légumes au tofu, avec pois vert, choux-fleurs et couscous	Saumon nappé d'une sauce rosée, quinoa, chou et carottes	Poitrine de poulet, sauce aux champignons, pomme de terre en purée et brocolis	Filet de porc, dans une sauce aux canneberges, riz, navets et haricots verts	Spaghettis sauce à la viande betteraves et champignon sautés a l'ail
DESSERT	Yogourt à la salade de fruits Lait	Ananas en purée Lait	Gâteau aux courgettes et coulis de framboises Lait	Morceaux de melon miel Lait	Poires et fraises Lait
COLLATION 15 h	Galette de riz et melon d'eau Eau	Céréales et pêches Eau	Croûtons au fromage Eau	Galette maison Eau	Bouchée aux carottes et à l'orange Eau

Menu d'hiver : semaine 2

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Ananas Lait	Mandarines et framboises Lait	Morceaux de cantaloup Lait	Rondelles de banane Lait	Raisins Lait
ENTRÉE 11 h 30	Soupe à l'oignon, fromage et croûtons	Mousseline de maïs	Potage aux carottes	Salade aux haricots et aux petits légumes	Velouté aux épinards
REPAS	Cachette aux chou, pommes de terre et navet en purée	Légumineuses en sauce, linguines et chou-fleur et courgettes	Bœuf bourguignon, quinoa, chou chinois et betteraves	Poisson à la Dijonnaise, couscous Patate douce et Pois verts	Poulet chasseur, Vermicelle de riz, brocolis et champignons
DESSERT	Yogourt à la fraise Lait	Gélatine aux abricots Lait	Pommes cuites nappées de yogourt Lait	Pêches Lait	Compote aux fruits des champs Lait
COLLATION 15 h	Muffin aux bleuets Eau	Biscuits à l'avoine Eau	Céréales et, poires en dés Eau	Galette de riz et salsa Eau	Mini-sandwich au fromage a la canneberges Eau

Menu d'hiver : semaine 3

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Poires Lait	Melon miel Lait	Purée de fraises Lait	Melon d'eau Lait	Raisins et banane Lait
ENTRÉE 11 h 30	Crème de chou-fleur	Tomates espagnoles et fromage	Potage aux lentilles	Salade de concombres et courgettes	Légumineuses en salade
REPAS	Filet de poisson à l'italienne, Riz,, betteraves et fèves jaunes	Pain de viande, couscous, navets et fèves vertes	Sauce au foie, riz, pois verts et panais	Poulet aux pêches, quinoa, brocolis et champignons	Lasagne végétarienne maïs et carottes
DESSERT	Mousse aux abricots Lait	Salade de fruits en gelée Lait	Yogourt à l'orange Lait	Tapioca et framboises Lait	Purée de pêches Lait
COLLATION 15 h	Bouchée aux dattes, aux pommes et aux raisins Eau	Biscuits à la noix de coco Eau	Muffin aux carottes Eau	Céréales Et ananas Eau	Carré au fromage Eau

Menu d'hiver - semaine 4