



Menu Hiver et printemps



Semaine 1					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Semaine 1	Coucous de blé entier au poulet pois chiche et légumes	Soupe aux Légumes et haricots, fromage et craquelins	Poisson à l'indienne, riz aux légumes et petits pois	Lasagne, cottage et épinard salade verte	Riz frit au tofu et légumes avec carottes
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation pm	Pain de blé entier et purée de dattes	Melba et beurre de soya	Yogourt et granola maison	Pomme et fromage	Breton et hummuschocolat
Semaine 2					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Soupe aux lentilles à l'indienne, pain blé entier et tartinade de tofu	Gratin mexicain et fèves jaunes	Pennine, sauce au saumon et œufs, petits pois.	Ratatouille de tofu sur riz	Poulet au brocoli avec de l'orge et macédoine
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation pm	Carré de céréales	Yogourt, biscuits	Muffins santé aux fruits et lait	Fruit et beurre de soya	Craquelins et fromage crème
Semaine 3					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Semaine 3	Spaghetti sauce à la viande et salade de choux	Croque thon sur muffin anglais avec salade de carottes	Poulet aux épinards, quinoa aux légumes et choux pop corn	Soupe minestrone, muffin jambon-fromage	Chili végétal au tofu et pain pita
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation pm	Roulé aux dattes	Tartinade de tofu et craquelin	Compote de pomme, granola	Yogourt et biscuits	Brownies aux haricots noirs
Semaine 4					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Potage à la courge, pain, hummus, fromage	Filet de morue sur riz aux légumes	Porc au chou avec navet à l'estragon	Quiche jambon et légumes avec betteraves	Macaronni chinois au poulet
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation PM	Pain et beurre de soya	Yogourt et biscuits	Croustade aux fruits	Melba et hummus	Fromage et raisins