





























MENU HIVER 2022-2023: SEMAINE 1

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Soupe repas aux légumineuses et orge avec fromage et craquelin Pêches en cube / Lait	Galette clin d'oeil Lait  
MARDI	Fruits frais	Quiche aux épinards et fromage avec salade de brocolis Yogourt à l'érable avec biscuit à l'avoine	Roulé de singe, tortilla au beurre de soya et bananes Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Lasagne au poulet et légumes Salade de fruits cocktail / Lait	Muffin canneberges et citron Lait  
JEUDI	Fruits frais	Gratin de saumon, pommes de terre et légumes Ananas en morceaux / Lait	Pain aux bananes, bleuets et chocolat Lait  
VENDREDI	Fruits frais	Étager de bœuf, riz et légumes Brownie aux fèves noires / Lait	Galette de riz et beurre de pomme Lait  









MENU HIVER 2022-2023 : SEMAINE 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Penne au tofu, asperges et champignons Paires en cube / Lait	Crudités et trempette avec craquelins Lait  
MARDI	Fruits frais	Boulette de porc aux pêches avec couscous et petits légumes Yogourt à la vanille	Galette à l'érable Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Soupe repas au poulet et riz avec craquelin et fromage Mandarines en morceaux / Lait	Muffin aux fruits des champs Lait  
JEUDI	Fruits frais	Vol-au-vent au saumon et légumes Compote de pommes / Lait	Smoothie au tofu soyeux et fruits 
VENDREDI	Fruits frais	Pain de viande au bœuf, légumes vapeur et purée de pommes de terre Carré aux Cheerios / Lait	Pain anglais avec creton Lait  

MENU HIVER 2022-2023 : SEMAINE 3

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Chili végé à la protéine végétale avec pain tortilla Salade de fruits cocktail / Lait	Barre tendre maison Lait  
MARDI	Fruits frais	Couscous au jambon et fèves avec jus de légumes Pêches en cube / Lait	Galette à la mélasse Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Hot-chicken avec purée de pommes de terre Ananas en morceaux / Lait	Boule d'énergie noix de coco et dattes Lait  
JEUDI	Fruits frais	Riz au poisson blanc, tomates et coriandre Yogourt aux petits fruits	Pain à la cannelle, carottes et chocolat Lait  
VENDREDI	Fruits frais	Macaroni gratiné à la viande et légumes Biscuit maison chocolat et érable / Lait	Galette de riz avec tartinade de tofu 

MENU HIVER 2022-2023 : SEMAINE 4

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Riz mexicain aux légumineuses Poires en cube / Lait	Bouchée à la noix de coco Lait  
MARDI	Fruits frais	Ragoût de boulettes et légumes avec pain brun Yogourt aux bleuets	Bagel avec fromage à la crème et confiture Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Pâté au poulet avec salade verte Compote de pommes avec biscuit au miel / Lait	Muffin avoine et chocolat Lait  
JEUDI	Fruits frais	Croquette de poisson maison avec couscous et légumes Mandarines en morceaux / Lait	Céréales Lait  
 VENDREDI	Fruits frais	Macaroni au bœuf, brocolis et fromage Croustade aux petits fruits / Lait	Fromage et fruit frais 