



MENU HIVER

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
LUNDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Macaroni à l'Italienne Végé (Protéine de soya) Salade	Burritos fusion (Haricots, edamames, courge, riz et fromage) Pico Gallo	Pizza au thon et légumes Salade verte	Tofu aux herbes et aux légumes Bulghur
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Yogourt et Granola maison et lait	Yogourt, céréale et lait	Yogourt et Granola maison et lait	Yogourt, granola maison et lait
MARDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Chana Masala et tofu dans sa sauce au coco (Pois chiches, tomates et légumes)	Fritata (Œufs, fromage et pommes de terre et légumes) Salade laitue et tomates	Spanakopitas (Œufs, épinards, fenouils et feta enrobé de pâte philo) Riz aux tomates	Dhal Tadka (Purée de lentilles et tomates à l'indienne) Pain naan maison Brocolis et chou-fleur à l'ail et au cari
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Tartinade d'œufs et triscuits et lait	Tartinade Tofu et Pita et lait	Boules tendres au beurre de soya et lait	Fruits, craquelins et fromage et lait
MERCREDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Poisson à la dijonnaise Orge mondé et brocolis	Soupe Malysienne au poisson Pain baguette de blé Bridor	Poulet rôti au cari Korma de légumes et pain naan maison	Morue au citron Risotto d'orge
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Fruits, fromage, craquelins et lait	Gruau froid au yogourt et lait	Tartinade de hummus et pitas et lait	Gruau froid au yogourt et lait
JEUDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Ragoût de lentilles Bulghur	Palak paneer (Purée d'épinards à l'indienne, tofu) Riz Jeera aux tomates	Quesadillas de haricots noir et fromage Pico de Gallo	Lasagne au poulet Salade verte
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Céréales et lait	Brownies et lait	Croustade aux pommes et lait	Humus et Pita
VENDREDI				
Collation AM	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
REPAS	Soupe poulet, légumes et riz	Poulet au chou Style «chop suey» Nouilles aux oeufs	Soupe Asiatique aux légumes et au Tofu Pitas	Omelette aux champignons Tomates crémeuses Pita
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Moelleux au noix de coco et lait	Tartinade d'œufs, triscuits et lait	Muffin aux bananes et lait	Pain aux fromage maison et lait