

Menu d'automne-hiver – Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
Dîner	Potage ou soupe du jour Tartinade de thon Pain multigrain ou de blé entier	Tofu sauce Teriyaki Légumes du jour Vermicelles de riz	Quiche aux légumes du jour <i>(croûte de tortillas de blé entier)</i> Salade de légumes	Pâtes au bœuf et protéine végétale texturée, nappées d'une sauce aux légumes gratinés Salade verte	Pâté au poulet Légumes du jour
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Muffins aux fruits Lait	Céréales de grains entiers Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia) Yogourt nature/vanille	Craquelins de grains entiers Houmous <i>(Pois chiches)</i>	Carrés aux dattes Lait

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya

Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Menu d'automne-hiver – Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
Dîner	Potage ou soupe du jour Tartinade de tofu Craquelins de blé entier	Poulet chasseur Mélange de légumes rôtis : (carottes, oignons, asperges, pommes de terre rouges) Riz 7 grains	Pain de viande (porc et bœuf) en sauce aux pêches Légumes du jour Quinoa	Pâté chinois aux lentilles Carottes, pois, oignons et maïs (<i>dans le pâté chinois et comme accompagnements</i>) Pommes de terre	Poisson blanc à l'italienne Salade de betteraves et carottes râpées Orge au pesto
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Biscuits aux bananes, avoine et dattes Lait	Compote de fruits et céréales Lait	Craquelins de blé entier et fromage	Croustade aux fruits Lait	Smoothie aux fruits Biscuits Graham

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya

Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Menu d'automne-hiver – Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
Dîner	Soupe-repas bœuf et boulgour Pain multigrain ou de blé entier	Burritos (tortillas de blé entier, fromage) Salsa de légumes : tomates, poivrons, maïs, oignons	Couscous aux légumes, saumon et pois chiches Pommes de terre, patates douces, courgettes, carottes, oignons, chou vert, aubergine et courge	Tofu grillé à l'ail Légumes verts Purée de pommes de terre et patates douces	Tagine tunisien aux œufs et poulet Salade de chou et carottes (vinaigrette aux canneberges et raisins secs) Cubes de pommes de terre / pain multigrain ou de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Galettes aux pommes Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia) Yogourt nature/vanille	Variétés de fromages Fruits frais	Pain aux dattes et courgettes Lait	Boules d'énergie aux fruits et beurre de soya Lait

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya

Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Menu d'automne-hiver – Semaine 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
Dîner	Soupe minestrone Fromage Craquelins de blé entier	Cari de tofu, lait de coco Chou-fleur, brocoli, carottes et maïs Quinoa	Poulet aux agrumes Légumes du jour Riz 7 grains	Pavé de saumon Salade d'épinards	Chili végétarien (protéine végétale texturée, haricots rouges et noirs) Tortillas de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Muffins aux fruits Lait	Galettes à la mélasse et patate douce Lait	Tartinade de fromage cottage et fines herbes Crudités	Céréales de grains entiers Lait	Pouding de tofu aux fruits / beurre de soya et granola

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya

Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Menu d'automne-hiver – Semaine 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
Dîner	Soupe réconfortante à l'orge et au poulet Craquelins de blé entier	Filet de poisson, sauce aneth-citron Légumes verts Polenta	Casserole de tofu gratinée à l'italienne Salade de céleri- rave, carottes et pommes (vinaigrette aux canneberges séchées) Pain pita	Bol poké aux oeufs Légumes du jour Riz 7 grains	Macaronis aux haricots blancs et à la patate douce, nappés de sauce fromage Salade de betteraves
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Brownies aux haricots noirs Lait	Tortillas de blé entier et banane Beurre de soya	Pain aux fruits Lait	Gruau froid aux fruits (yogourt, boisson d'avoine, flocons d'avoine)	Smoothie aux fruits Biscuits Graham

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya

Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.