

MENU HIVER 2024

Dates	Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15 janv 12 fév 11 mars 8 avril 6 mai	Collation A.M.	Céréale et lait	Fruits frais et lait	Smoothie au fraise et banane	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
	Dîner	Potage de légumes d'hiver Tartinade de thon Breton de blé Cube de fromage cheddar Fruits et lait	Pâté au poulet, brocolis et cheddar Couscous de blé Brocoli vapeur Fruits et lait	Spaghetti de blé sauce à la viande Salade du chef Fruits et lait	Saumon au pesto Riz brun Zucchini vert vapeur Fruits et lait	Feuilleté aux œufs Choux-fleurs grillés Fruits et lait
	Collation P.M.	Gâteau aux épices	Galette de riz et tartinade d'avocat	Muffin au cheddar	Yogourt et granola	Assiette de crudité et trempette au fromage
22 janv 19 fév 18 mars 15 avril 13 mai	Collation A.M.	Céréale et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Smoothie aux petits fruits
	Dîner	Soupe aux légumes et haricot rouge Baguette de pain chaud Tartinade d'humus Fruits et lait	Sole à l'oriental Riz brun Mini carotte glacée au miel Fruits et lait	Assiette crudités/fromage Salade de légumineuses grecque Breton de blé Jus de légumes Fruits	Poulet chasseur Pommes de terre piler Mais sauter au beurre Fruits et lait	Macaroni de blé sauce rosée (tofu) Salade d'épinard Fruits et lait
	Collation P.M.	Biscuits aux caroubes	Yogourt et fruits	Muffins aux bananes	Tartinade d'artichaud avec croustille de maïs	Galette mangue, noix de coco
29 janv 26 fév 25 mars 22 avril	Collation A.M.	Céréale et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Smoothie au bleuets
	Dîner	Soupe au poulet, légumes et pâtes Melba et fromage râpé Fruits et lait	Croquettes de saumon Sauce à l'aneth Riz brun et brocoli vapeur Fruits et lait	Divan aux œufs Carottes vapeur P.d.t grelot rissoler Fruits et lait	Sole à l'italienne Penne blé aux fines herbes Émincer poireaux à la crème Fruits et lait	Galette de tofu Salade de tomates et bocconcini Sauce au pesto Fruits et lait
	Collation P.M.	Croustade aux fraises	Muffins au son et aux dattes	Yogourt et granola	Compote de pomme avec galette de riz	Assiette de carpaccio et pita blé
5 fév 4 mars 1 avril 29 avril	Collation A.M.	Céréale et lait	Smoothie au chocolat	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
	Dîner	Crème de carottes et lait de coco Wrap de blé au thon Fruits et lait	Poulet au beurre Pomme de terre rissolée Haricots jaunes Fruits et lait	Salade de concombre crème sure et aneth Tarte aux œufs/fromage/tomates Fruits et lait	Tofu façon shish taouk Sauce à l'ail Vermicelle de riz Champignons grillé Fruits et lait	Chili végé à la mangue Riz mexicain Pita de blé Crème sure Fruits et lait
	Collation P.M.	Barres santé	Assiette de crudité et trempette au tofu	Biscuits tropicaux	Roulade feuilletée au pesto tomate séchée et cheddar	Yogourt et fruits