



Menu semaine 1 Automne 2020

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|---|---------------------------------------|--|---|---|
| Collation | Pomme | Orange | Banane | Poire | Melon |
| Protéine | Tofu | Poulet | Poisson | Légumineuse | Œuf |
| Repas | Soupe vietnamienne au tofu Riz/ vermicelle | Pâté chinois au poulet Pain de blé | Rotinni Alferdo au thon Ratatouille | Ragoût de pois chiche Coucous de blé | Fritata à la patate douce Salade de quinoa |
| Légumes | Champignon, boy chow, poivron rouge | Mais, haricot vert, pomme de terre | Courgette, chou-fleur, tomate | Épinard, carotte, navet | Patate douce, épinard, poireau |
| Collation | Fromage à la crème Pain aux raisins | Trempelette Crudités | Biscuits aux betteraves Lait | Crème à la vanille Granola maison | Muffins courgette et pépite chocolat Breuvage soya vanille |



Menu semaine 2 Automne 2020

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|---|---|--|--------------------------------------|--|
| Collation | Banane | Poire | Melon | Pomme | Orange |
| Protéine | Oeuf | Tofu | Légumineuse | Bœuf | Poisson |
| Repas | Quiche avec fromage Salade de coucous et légumes | Spaghetti aux boulettes de tofu | Soupe aux lentilles rouges à l'indienne Trempeuse aux épinards pain naan | Mijoté au boeuf haïtien Riz collé | Poisson à l'italienne Légumes grillés |
| Légumes | Poivron, brocoli, tomate | Carotte, haricot vert et jaune | Carotte, épinard, patate douce | Chou vert, chayotte, aubergine | pomme de terre, carotte, chou-fleur |
| Collation | Compote pomme Galette de riz | Pain de citrouille et graine de citrouille Breuvage de riz | Muffin au son et canneberge Lait | Yogourt nature Coulis de fruits | Hoummos Melba de blé |



Menu semaine 3 Automne 2020

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| Collation | Melon | Pomme | Orange | Banane | Poire |
| Protéine | Légumineuse | Poisson | Tofu | Œuf | Poulet |
| Repas | Chili végétarien Riz blanc | Pâté au saumon Haricots vert et jaune | Sauté au tofu Nouille chinoise | Omelette aux légumes et ricotta Couscous de blé | Soupe au poulet et nouille Muffin maïs |
| Légumes | Poivron vert, maïs carotte | Pomme de terre, poivron rouge, poireaux | Petit, poivron, courgette | Brocoli, épinard, champignon | Carotte, petit, pois, chou-fleur |
| Collation | Yogourt aux fruits Cherrios de blé | Party mix maison Fromage en grain | Mini pita Garniture de thon | Croustade aux pommes Lait | Biscuits à la citrouille et aux dattes Breuvage soya chocolat |



Menu semaine 4 Automne 2020

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|--|---|---|---|---------------------------------------|
| Collation | Poire | Banane | Pomme | Orange | Melon |
| Protéine | Poisson | Légumineuse | Oeuf | Tofu | Dinde |
| Repas | Shauder de poisson Petit pain de blé | Coucou royal au pois chiche | Quiche poireau et épinard Panais, et carotte grillés à l'érable | Cari végétarien, patate douce Riz brun et blanc | Lasagne à la dinde, sauce rosée |
| Légumes | Mais, pomme de terre, haricots verts | Carotte, navet, poivron | Poireau, épinard, panais | Patate douce, mais chou fleur | Épinard, carotte, courgette |
| Collation | Fromage fruits frais | Barre aux dattes et abricots Breuvage soya nature | Muffin aux fromages jus de légumes | Muffin anglais de blé Beurre de soya | Yogourt vanille Petit fruits |