



Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15 octobre 12 novembre 10 décembre 7 janvier 4 février 4 mars 1er avril	Fruits frais Soupe vermicelle et tomate, quiche aux épinards Gelée de fruits Muffin à l'avoine	Fruits frais Salade de carottes, croque au thon Pouding tapioca Pain aux canneberges	Fruits frais Chili Corn Carne, couscous. Pain aux dattes Galettes aux caroubes	Fruits frais Quinoa végétarien au cari Yogourt aux fruits Biscuits frigidaires	Fruits frais Jus de légumes, macaroni au fromage Salade de fruits Humus aux légumineuses et Breton
22 octobre 19 novembre 17 décembre 14 janvier 11 février 11 mars 8 avril	Fruits frais Pâté de pois chiche, riz aux légumes Yogourt aux fruits Muffin aux courgettes	Fruits frais Pain de viande pêché mignon, purée pomme de terre, pois verts Pouding à la vanille Galettes au gruau	Fruits frais Lasagne aux légumes Croustade aux fruits smoothies	Fruits frais Crème de brocoli, fritata végétarienne avec croutons de blé Mousse bavaroise Biscuits aux pommes et raisins	Fruits frais Poulet divan Salade de fruits Pain au citron & graines de pavot
29 octobre 26 novembre 24 décembre 21 janvier 18 février 18 mars	Fruits frais Jus de légumes, Pâté au saumon Pouding tapioca Pain aux zuchinis	Fruits frais Ratatouille de pois chiches, couscous Yogourt aux fruits Galette à la mélasse	Fruits frais Casserole italienne Tendresse aux pêches Pain aux bleuets	Fruits frais Soupe aux légumes, Pâté au poulet Délice au yogourt Barre tendre maison	Fruits frais Potage parmentier Omelette végétarienne Salade de fruits Muffins aux bananes
5 novembre 3 décembre 31 décembre 28 janvier 25 février 25 mars	Fruits frais Spaghetti végétarien Pêches en dés Philadelphia à la ciboulette et melba	Fruits frais Crème de légumes, pâté chinois aux lentilles & bœuf Compote pomme-fraise Pain canneberge et orange	Fruits frais Pâtes crémeuses aux tomates, légumes et Philadelphia Gelée de fruits Humus 5 légumineuses et baguettes de blé	Fruits frais Bœuf Strogonoff Yogourt aux fruits Muffin à l'avoine, citron & canneberge	Fruits frais Salade verte, mini-pizza grecque au tofu Salade de fruits Biscuits aux ananas

* Du lait est servi à volonté à tous les repas.