



Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14 octobre 11 novembre 9 décembre 6 janvier 3 février 3 mars 31 mars 28 avril	Fruits frais Soupe aux légumes, Frittata mexicaine aux haricots noirs Gelée de fruits Biscuits pommes et raisins	Fruits frais Poulet divan Compote pomme-fraises Pain canneberges et orange	Fruits frais Crème de légumes, fajitas au bœuf Yogourt aux fraises Céréales	Fruits frais Jus de légumes pâté au saumon Pouding tapioca Muffins avoine, canneberges et citron	Fruits frais Porc parmentier Salade de fruits frais Humus aux légumes et baguette de blé
21 octobre 18 novembre 16 décembre 13 janvier 10 février 10 mars 7 avril	Fruits frais Chili blanc végétarien Pouding à la vanille Céréales	Fruits frais Soupe vermicelle et tomate, quiche aux épinards Mousse bavaroise Muffins aux pommes et à la mélasse	Fruits frais Crème de brocoli et choux fleur, pâté chinois Gelée de fruits Biscuits aux ananas	Fruits frais Poulet parmentier et aux légumes Pouding tapioca Pain au citron et aux graines de pavot	Fruits frais Jus de légumes, macaroni au fromage Salade de fruits frais Trempelette aux deux haricots et tortillas
28 octobre 25 novembre 23 décembre 20 janvier 17 février 17 mars 14 avril	Fruits frais Ratatouille de pois chiches, couscous Compote pomme-pêche Philadelphia à la ciboulette et melba	Fruits frais Jus de légumes, spaghetti sauce à la viande Pouding tapioca Barre tendre aux fruits	Fruits frais Omelette végétarienne Yogourt aux fraises Muffin santé aux abricots	Fruits frais Casserole italienne Gelée de fruits Pain aux courges	Fruits frais Poulet tetrazzini Salade de fruits frais Humus aux légumes et baguette de blé
4 novembre 2 décembre 30 décembre 27 janvier 24 février 24 mars 21 avril	Fruits frais Lasagne aux légumes Gelée de fruits Muffin santé aux canneberges séchées	Fruits frais Riz aux légumes, pâté de pois chiches Compote pêche-mangue Galettes blanches aux raisins	Fruits frais Crème de poireaux, bœuf aux légumes Pouding tapioca Pain aux dattes	Fruits frais Crème de carottes, quiche aux asperges Yogourt aux fraises Humus aux légumes et baguette de blé	Fruits frais Jus de légumes, mini-pizza grecque au tofu Salade de fruits frais Philadelphia à la ciboulette et melba

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