



Menu de l'Installation

1^{ère} semaine
(Menu automne-hiver)



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| COLLATION Avant-midi | Céréales + lait | Pomme + trempette | Pain son et bananes + lait | Velours aux pêches et granola | Yogourt à boire |
| DÎNER | Nouilles au cottage, œuf et épinards | Poulet à l'oriental | Riz au saumon et brocoli gratiné | Pâté mexicain | Mini-pizza aux haricots rouges |
| LAIT  | Légumes | Vermicelles de riz brun/ Légumes | Légumes | Légumes | Salade César et simili bacon de lentilles noires |
| | Fruit | Fruit | Mousse aux fruits | Compote de pommes et bleuets | Fruit |
| COLLATION Après-midi | Tartinade de thon / Ryvita | Muffin aux fruits + lait | Tartinade ensoleillée + Triscuits | Carrés aux poires + lait | Biscuit beurre de soya |
| EAU  |  |  |  |  |  |



Menu de l'Installation

2^{ème} semaine
(Menu automne-hiver)



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| COLLATION Avant-midi | Yogourt et granola | Tartine de blé entier au beurre de soya + lait | Céréales + lait | Délice aux flocons d'avoine et framboises | Lait soya + fruits |
| DÎNER | Bœuf à l'indienne | Quiche aux légumes sur croûte de tortillas | Tofu et pois chiche style poulet au beurre | Pâté au saumon gratiné | Fusilli au poulet |
| Lait  | Riz brun Légumes | Salade du chef | Coucous de blé entier / Légumes | Salade de carottes | Légumes |
| | Fruit | Croustade aux fruits | Douceur aux pêches | Carré aux dattes | Salade de fruits |
| COLLATION Après-midi | Gâteau aux carottes et ananas + lait | Crudités + trempette aux épinards | Tartinade de poulet fruitée + muffin anglais de blé entier | Trempette mexicaine + pitas de blé entier | Fromage et méli-mélo |
| Eau  |  |  |  |  |  |

Menu de l'Installation

3^{ème} semaine
(Menu automne-hiver)



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|--|---|---|--|
| COLLATION Avant-midi | Yogourt à boire | Céréales + lait | Compote de pomme et granola | Pain cannelle et raisins + lait | Fruits + fromage |
| DÎNER Lait  | Lasagne au tofu Légumes Fruit | Merlu teriyaki Quinoa de légumes/ Légumes Carrés aux fraises | Poulet crémeux aux poireaux Riz 7 grains à la coriandre Légumes Fruit | Omelette au fromage cottage et légumes Tr. de pain de blé Salade de betteraves et pommes Mousse aux fruits | Boulettes fruitées au bœuf et tofu Pomme de terre en purée Légumes Barre au yogourt |
| COLLATION Après-midi Eau  | Biscuits aux canneberges + lait  | Fruits et trempette  | Hummus de carottes épicées / tortillas grillés de blé entier  | Potage aux légumes + Triscuits  | ½ œuf à la coque, légumes  |



Menu de l'Installation

4^{ème} semaine
(Menu automne-hiver)



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| COLLATION Avant-midi | Bananes + lait | Délice aux flocons d'avoine et bleuets | Yogourt + granola à la banane | Céréales + lait | Muffin anglais / creton + lait |
| DÎNER | Crumble au poulet | Chili végétarien à la courge | Porc à l'ananas | Divan aux œufs | Sandwich roulé thon et pommes |
| Lait  | Nouilles aux fines herbes Légumes Crème rosée | Couscous de blé entier / fromage Salade de fruits | Riz brun / Légumes Compote de pomme et fraise | Salade sud-ouest Fruits | Crudités / trempette Fruits |
| COLLATION Après-midi | Hummus betteraves et framboises + Ryvita | Gâteau à la compote de pomme + lait | Barre tendre + lait | Tartinade d'haricots et olives + Pitas de blé entier | Biscuits à la farine de maïs et orange |
| Eau  |  |  |  |  |  |