

Semaine 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

Salade

**Salade de
betterave**

Salade d'épinards

**Salade de pois
chiches**

Salade verte

**Salade de
couscous**

Repas



**Macaroni sauce
marinara et
légumes**

Semoule de blé,
sauce tomate, lentille,
carottes, courgette,
pois mange-tout,
chou-fleur, épice
italienne, sel, poivre,
poudre d'ail

**Tofu au beurre,
courgette et demi
pita**

Pita: blé, eau
Tofu, céleris, courgette,
oignons, carottes,
poivrons, crème de
tomate, crème 35%, soya,
tomate en dés, jus de
citron, curcuma, cari,
paprika, coriandre,
gingembre, cannelle,
poivre, sel, et poudre d'ail

**Pizza froide au
poulet, tomate et
épinard**

Pizza: Blé, tomate, ail,
sel, poivre, soya
Poulet, tomate, épinard

**Chili de boeuf et riz
aux légumes**

Riz, carottes, pois vert
Chili: boeuf, tomate en dés,
haricot rouge, oignons, bouillon
de légume, épice chili, thym,
paprika, poudre d'ail, sel,
poivre, persil

**Croquette de
poisson, patates et
légumes**

Filet de sole, goberge,
chapelure de pain, lait, oeuf,
pomme de terre, courgette,
pois
mange-tout, chou-fleur,
carottes, sel, poivre

Repas végé



**Chili de tofu et riz
aux légumes**

Riz, carottes, pois vert
Chili: tofu, maïs, tomate en
dés, haricot rouge, oignons,
bouillon de légume, épice chili,
thym, paprika, poudre d'ail, sel,
poivre, persil

Collation
P.M.



**Craquelins et
bruschetta, lait**

**Galette de riz
et marmelade,
lait**

**Ficellos et
pommes, lait**

**Biscuit graham
et salsa de
Yogourt, lait**

**Barres tendres et
compote, lait**

YUM

Menu d'automne

garderies et cpe · écoles · corporatifs · événements · repas familiaux

Semaine 2

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

Salade

**Salade de
légumineuses**

Salade d'épinards

Salade de fusilli

**Salade de maïs et
concombres**

**Salade de
couscous**

Repas



**Riz chinois au
poulet**

Poulet ,riz, sauce soya,
carottes, oignons, céleris,
poivrons, poivre

**Pennes sauce
crémeuse et
brocolis**

Semoule de blé, crème de
céleris, soya, crème 35%,
fromage philadelphia,
poireau,
brocolis, bouillon de
légume, lentille, sel, poivre,
persil

**Burrito aux
haricots noirs et
maïs et crème
sure**

Riz, tomate, oignon, maïs,
haricot noir, paprika, ail, chili,
cumin, sel, poivre, eau
Tortillas: blé, orge, soya
Crème sure: lait

**Linguini sauce
carbonara et
haricot blanc**

Semoule de blé, crème de
céleris, crème 35%, bouillon
de légume, haricot blanc,
fromage parmesan, sel de
céleris, poivre, persil, tomate
cerise, oignons vert

**Pain farci sauce
Gumbo et salade de
choux**

Pain: sésame, blé, soya
Boeuf, basilic, ketchup, sel,
poivre, persil, riz, tomate,
poulet, céleris

Repas végété



**Riz chinois au
tofu**

Tofu ,riz, sauce soya,
carottes, oignons,
céleris, poivrons, poivre

**Pain farci sauce
Gumbo végété et
salade de choux**

Collation
P.M.



**Ficellos et
pommes, lait**

**Galette de riz
et confiture
fraise, lait**

**Barres tendres et
compote, lait**

**Batons Grissol
et trempettes, lait**

**Biscuit Soda et
fromage à la
crème, lait**

YUM

Menu d'automne

garderies et cpe · écoles · corporatifs · événements · repas familiaux

Semaine 3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

Salade

**Salade de maïs et
concombres**

**Salade grecque et
tofu**

Salade de choux

**Salade de taboulé
aux lentilles**

Salade sud-ouest

Repas



**Cannelloni aux
fromage et
épinard, sauce
rosée et carottes
juliennes**

Cannelloni: épinards, semoule
de blé, lait, oeuf, fromage
ricotta, épinard parmesan,
romano, amidon de maïs, sel,
poivre

**Hot chicken, sauce
BBQ, carottes et
pois verts**

Poulet, carottes, pois vert
Pain burger: sésame, farine de blé
Sauce BBQ: Soya, amidon de
maïs, betterave, épice, sel, poivre,
eau

**Curry Thaï aux
pois chiches sur
riz**

Lait de coco, crème, champignon,
blé, soya, maïs, pâte de tomate,
sel, poivre, chili vert, ail, citronnelle,
galanga, échalotte, coriandre,
combava, riz, pois chiche, oignon,
carotte, celeri, poivron

**Sandwiches aux
oeufs et salade de
carottes**

Pain: sésame, blé, soya
Oeuf, céleris, persil, sel, poivre,
Mayo, lait
Salade de carotte: carotte, sel,
poivre, sucre, persil, huile
canola, vinaigre blanc

**Linguine, sauce
bolognaise
végétarienne**

Semoule de blé, protéine végétale
texturé, jus de tomate, pâte de
tomate, tomate en dés broyée,
carottes, oignons, céleris,
poivrons, épice italienne, oregan,
poudre d'ail, sel, poivre, persil

Repas végété



Sauce rosé: sauce tomate,
céleris, oignons, poivrons vert,
carottes, épice italienne, crème
35%, sel, poivre, poudre d'ail,
sucre, persil,

**Hot tofu, sauce BBQ,
carottes et pois verts**

Tofu, carottes, pois vert
Pain burger: sésame, farine de blé
Sauce BBQ: Soya, amidon de
maïs, betterave, épice, sel, poivre,
eau

Collation
P.M.



**Céréales et raisin
secs, lait**

**Ficello et
pomme, lait**

**Muffin anglais et
confiture de
fraise, lait**

**Fromage ricotta
et melba, lait**

**Pain aux raisins,
lait**

YUM

Menu d'automne

garderies et cpe · écoles · corporatifs · événements · repas familiaux

Semaine 4

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

Salade

**Salade de
betterave**

**Salade de choux
et carottes**

**Salade de pâtes
aux légumes**

Salade verte

Salade de épinard

Repas



**Riz espagnol
végétarien**

Riz, oignon, poivrons rouge
et vert, paprika, basilic,
origan, ail, sel, poivre,
tomate, bouillon de légumes,
protéine de soya.

**Macaroni au
fromage et lentille**

Semoule de blé, fromage
cheddar, céleris, carottes,
oignons, poivrons, lentille, crème
de céleris, crème 35%, amidon
de maïs, soya, sel, poivre, persil

**Bâtonnets de
poisson, riz pilaf,
carottes et pois
verts**

Goberge, chapelure de pain,
sel, poivre, riz, bouillon de
légume, carottes, pois vert

**Boulette de poulet
suédoise, sauce crème,
patate et légumes**

poulet, farine, cannelle, muscade,
persil, sel, poivre, oignon, canola,
lait, crème féculé, patate, carotte,
haricot vert

**Pennes sauce à la
viande**

Semoule de blé, boeuf, jus de
tomate, pâte de tomate, tomate
en dés broyée, carottes, oignons,
céleris, poivrons, épice italienne,
oregan, poudre d'ail, sel, poivre,
persil

Repas végété



**Boulette végété suédoise,
sauce crème, patate et
légumes**

PVT, farine, cannelle, muscade,
persil, sel, poivre, oignon, canola,
lait, crème féculé, patate, carotte,
haricot vert

**Penne sauce aux
lentilles**

Semoule de blé, sauce tomate,
céleris, carottes, oignons,
poivrons, lentille, sel, poivre, persil

Collation
P.M.



**Craquelins et
bruschetta, lait**

**Céréales et
raisin secs, lait**

**Ficellos et
pomme, lait**

**Mini-Pita et
tartina Tzatziki,
lait**

**Biscuit Soda
et Humus, lait**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

Salade

**Salade de pois
chiches**

Salade verte

**Salade grecque
et tofu**

Salade de choux

Salade d'épinards

Repas



**Macaroni chinois
au boeuf**

Semoule de blé, boeuf, sauce
soya, poivre, oignons,
carottes, poivrons, céleris,
oignons vert

**Saucisse au
poulet, patate et
haricots verts**

Patate, haricot jaune, haricot vert,
sel, poivre, paprika, poudre d'ail
Saucisse: poulet, blé, soya,
moutarde, lait

**Chaloupe au thon
et salade de
carottes**

Pain: sésame, blé, soya
Thon: thon, mayo, oeuf, céleris,
oignons vert, sel de céleris,
poivre, persil
Salade: carottes, huile canola,
vinaigre blanc, persil, sel, poivre

**Polpettes au tofu
et fusilli persillés**

Semoule de blé, persil, huile
canola, sel, poivre
Polpette: tofu, riz, bouillon de
légume, carottes, sauce soya,
chapelure, blé, paprika, sel,
poivre, persil
Sauce tomate: tomate, céleris,
carottes, oignons, poivrons, sel,
poivre, épice italienne

**Casserole de tofu,
patate et légumes**

Sauce: bouillon de légume,
crème de céleris, crème 35%,
céleris, carottes, oignons, sel de
céleris, poivre, persil, blé, amidon
de maïs, soya, eau
Pomme de terre, tofu

Repas végété



**Macaroni
chinois au tofu**

Semoule de blé, tofu, sauce
soya, poivre, oignons,
carottes, poivrons, céleris,
oignons vert

**Saucisses végété,
patates et haricots
verts**

Saucisses: blé, carottes, patate,
oignons, poivrons, sel, poivre, ail,
épice, huile canola

Collation
P.M.



**Céréales et
raisin secs, lait**

**Galette de riz
et confiture
fraise, lait**

**Biscuit Soda
et Humus, lait**

**Tortillas au blé et
fromage à la
crème, lait**

**Barres tendres et
compote, lait**

Semaine 6

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



**Fruits frais et
lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

**Fruits frais
et lait**

Salade

**Salade de
betterave**

**Salade de taboulé
aux lentilles**

**Salade de maïs
et concombres**

**Salade grecque
et tofu**

Salade de choux

Repas



**Hamburger Helper,
sauce marinara et
saucisse au poulet**

Semoule de blé, poulet, lait,
soya, moutarde, sauce
tomate, carottes, oignons,
maïs, pois vert, épice
italienne, poudre d'ail, sel,
poivre, persil

**Riz aux fines
herbes, carotte,
fèves verte et
saumon**

Riz, carottes, fève verte, persil,
ciboulette, estragon, huile
d'olive, saumon, sel, poivre, jus
citron, bouillons de légume

**Burger au tofu,
sauce tartare et
salade de carotte**

Pain: sésame, blé, soya
Boulette: tofu, riz, bouillon de
légume, sauce soya, carottes,
chapelure, blé, paprika, sel,
poudre d'ail, poivre, persil
Sauce tartare: Ketchup, Mayo,
oeuf, relish de cornichon
Salade carotte: huile, sucre,
canola, carotte, sel, poivre

**Fusilli sauce crème
au thon**

Semoule de blé, thon, bouillon de
légume, crème de céleris, crème
35%, céleris, carottes, oignons,
sel de céleris, poivre, persil, blé,
amidon de maïs, soya, eau

**Hamburger steak,
sauce brune, patate et
navet**

Boulette de boeuf: boeuf,
chapelure de pain, bouillon de
boeuf, soya, persil, sel, poivre
Sauce brune: lait, blé, soya,
amidon de maïs, sel, épice
Patate: pomme de terre, paprika,
poudre d'ail, sel et poivre, Navet

Repas Végé



**Hamburger Helper,
sauce marinara et
lentilles**

sauce tomate, céleris,
carottes, oignons, poivrons,
lentille, sel, poivre, persil

**Hamburger steak végété,
sauce brune, patate et
navet**

boulette végétarienne : lentille,
carottes, céleris, oignons,
chapelure, poudre d'ail, sel, poivre

Collation
P.M.



**Craquelins et
bruschetta, lait**

**Tortillas au blé et
fromage à la crème,
lait**

**Ficellos et
pomme, lait**

**Biscuit graham
et salsa de
yogourt, lait**

**Barres tendres,
compote, lait**