

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrées ou accompagnements	Concombre	Haricots verts en vinaigrette	Salade César	Petits pois	Muffins chèvre et abricots
Plats principaux	Lasagne végétarien à la courge musquée et aux épinards	Pain de viande Écrasé de pomme de terre, persil et ciboulette	Casserole de riz aux légumes et au tofu	Poisson blanc au four, courgettes, tomates et herbes fraîches Couscous	Soupe-repas aux légumes, miso et orge mondée
Collations PM	Pomme et Fromage Lait	Céréales Lait	Croustade aux pommes Lait	Tartinade tournesol Galette de riz Lait	Biscuit à la noix de coco Lait

Automne 2015

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrées ou accompagnements	Vermicelle de riz	Brocoli et choux fleurs Linguini	Salade verte	Salade de carottes	Salade mixte
Plats principaux	Mijoté de légumes de saison au tofu et au lait de coco	Haut de cuisse de poulet, sauce rosée	Pain de légumineuses Sauce tomate et ciboulette	Filet de tilapia rôti à la crème de tomates séchées Mélange 7 grains	Pizza jardinière au pesto du jardin
Collations PM	Galette Tartinade beurre de soya Lait	Muffins cupidon (betterave) et framboises Lait	Compote de fruits rouges Kamut brioché Lait	Yogourt Lait	Biscuits avoine et chocolat Lait

Automne 2015

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrées ou accompagnements	Concombre	Salade mixte	Salade de betterave	Salade verte	Pain gratiné à l'ail
Plats principaux	Couscous végétarien	Poulet à la mexicaine	Pâtes au pesto Œufs à la coque	Tarte au saumon	Soupe Minestrone
Collations PM	Fromages et Pommes Lait	Céréales Lait	Croustade aux pommes Lait	Tartinade tournesol Galette de riz Lait	Biscuit à la noix de coco Lait

Automne 2015

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrées ou accompagnements	Crudités Trempelette	Salade de carottes	Salade verte	Brocolis Chou-Fleur	Salade verte
Plats principaux	Pain de tofu Sauce tomate et basilic Riz	Boulette d'agneau à la menthe Sauce yogourt Quinoa	Penne gratiné à la feta, pesto et légumes	Saumon, sauce chili et ail Millet aux tomates	Quiche aux épinards
Collations PM	Galette Tartinade beurre de soya Lait	Muffins cupidon (betterave) et framboises Lait	Compote de fruits rouges Kamut brioché Lait	Yogourt Lait	Biscuitsavoine et chocolat Lait

Automne 2015