

YUM

Menu d'automne

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

Semaine 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



Pomme
(sujet à changement)

Melon miel
(sujet à changement)

Orange
(sujet à changement)

Banane
(sujet à changement)

Fruits variés
(sujet à changement)

Salade

**Salade de fèves
vertes**

Salade d'épinards

**Salade de pois
chiches**

Salade verte

**Salade de
couscous**

Repas



**Macaroni sauce
marinara et
légume**

Vol au céleris

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

**Chili de boeuf et
riz aux légumes**

**Croquette de
poisson, patates et
légumes**

Dessert



**Compote de
pêche**

Yogourt varié

**Muffin aux
bananes**

**Compote de
pomme et
framboise**

Yogourt varié

Collation
P.M.



**Craquelins et
bruschetta**

**Galette de riz et
marmelade**

Ficellos

**Biscuit graham et
salsa de Yogourt**

Barres tendres

YUM

Menu d'automne

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

Semaine 2

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



Pomme
(sujet à changement)

Melon miel
(sujet à changement)

Orange
(sujet à changement)

Banane
(sujet à changement)

Fruits variés
(sujet à changement)

Salade

**Salade de
légumineuses**

Salade d'épinards

Salade de fusilli

**Salade de maïs et
concombres**

**Salade de
couscous**

Repas



**Riz chinois au
poulet**

**Pennes sauce
crémeuse et
brocolis**

**Hachis parmentier
végétarien**

**Linguini sauce
carbonara et
haricot blanc**

**Pain farci sauce
Gumbo et salade
verte**

Dessert



**Compote de
pomme**

Yogourt varié

Biscuitavoine

**Compote de
pomme et
framboise**

Yogourt varié

Collation
P.M.



Ficellos

**Galette de riz et
confiture fraise**

Barres tendres

**Batons Grissol et
trempettes**

**Biscuit Soda et
fromage à la crème**

YUM

Menu d'automne

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

Semaine 3

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



Pomme
(sujet à changement)

Melon miel
(sujet à changement)

Orange
(sujet à changement)

Banane
(sujet à changement)

Fruits variés
(sujet à changement)

Salade

**Salade de
carottes**

**Salade grecque et
tofu**

**Salade de taboulé
aux lentilles**

**Salade de maïs et
concombres**

Salade sud-ouest

Repas



**Tortellinis aux
trois fromage et
sauce rosée**

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

**Curry Thaï aux
pois chiches sur
riz**

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

**Linguine, sauce
bolognaise
végétarienne**

Dessert



**Compote de
pêche**

Yogourt varié

Muffin à la vanille

**Compote de
pomme et
framboise**

Yogourt varié

Collation
P.M.



**Céréales et raisin
secs**

**Guacamole et
Craquelins**

Ficellos

**Fromage ricotta et
melba**

Pain aux raisins

YUM

Menu d'automne

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

Semaine 4

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



Pomme
(sujet à changement)

Melon miel
(sujet à changement)

Orange
(sujet à changement)

Banane
(sujet à changement)

Fruits variés
(sujet à changement)

Salade

Salade d'épinards

Salade de choux
et carottes

Salade de pâtes
aux légumes

Salade verte

Salade de fèves
jaunes

Repas



Tofu général tao
et riz

Macaroni au
fromage et lentille

Soupe au tofu,
orge, légumes et
tranche de pain

Bâtonnets de
poisson, riz pilaf,
carottes et pois
verts

Pennes sauce à la
viande

Dessert



Compote de
pomme

Yogourt varié

Muffin aux
carottes

Compote de
pomme et
framboise

Yogourt varié

Collation
P.M.



Craquelins et
bruschetta

Céréales et raisin
secs

Ficellos

Mini-Pita et
tartinade Tzatziki

Biscuit Soda et
Hummus

YUM

Menu d'automne

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

Semaine 5

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



Pomme
(sujet à changement)

Melon miel
(sujet à changement)

Orange
(sujet à changement)

Banane
(sujet à changement)

Fruits variés
(sujet à changement)

Salade

Salade de choux

Salade verte

Salade de pois
chiches

Salade de
betteraves

Salade d'épinards

Repas



Macaroni chinois
au boeuf

Chaloupe au thon
et salade de
carottes

Saucisse au
poulet, patate
grelot, haricot
jaune et vert

Polpettes au tofu
et fusilli persillés

Fajitas, poulet et
poivrons rouges et
verts

Dessert



Compote de
pêche

Yogourt varié

Muffin à la vanille

Compote de
pomme et
framboise

Yogourt varié

Collation
P.M.



Céréales et raisin
secs

Mini-Pita et
guacamole

Biscuit Soda et
Humus

Tortillas au blé et
fromage à la
crème

Barres tendres

YUM

Menu d'automne

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

Semaine 6

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation
A.M.



Pomme
(sujet à changement)

Melon miel
(sujet à changement)

Orange
(sujet à changement)

Banane
(sujet à changement)

Fruits variés
(sujet à changement)

Salade

**Salade de fèves
vertes**

**Salade de taboulé
aux lentilles**

**Salade grecque et
tofu**

**Salade de
carottes**

**Salade de maïs et
concombres**

Repas



**Casserole de tofu
patate grelot et
légumes**

Fusilli au thon

**Mini-pizza froide
au poulet, tomates
et épinard**

**Burger au tofu,
sauce tartare et
salade verte**

**Fusilli et sauce
Florentine au
poulet**

Dessert



**Compote de
pomme**

Yogourt varié

Muffin à la vanille

**Compote de
pomme et
framboise**

Yogourt varié

Collation
P.M.



**Craquelins et
bruschetta**

Ficellos

**Biscuit graham et
salsa de yogourt**

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

Barres tendres