



# Menu hivernal

4 semaines

# Semaine 1

## LUNDI

Fruits:

---

Tarte feuilletée  
aux épinards,  
tofu et fromage  
haricots jaunes,  
carottes,  
riz 7 grains

Fruits:

---

Croustade aux  
fruits

## MARDI

Fruits céréales:

---

Hachis parmentier au  
boeuf et légumes  
Mesclun vinaigrette

Fruits:

---

Tartinade aux  
poivrons

## MERCREDI

Fruits:

---

Spaghettis de blé  
entier, sauce PVT,  
tomates et légumes

Concombres et  
poivrons

Fruits:

---

Galettes à la  
banane

## JEUDI

Fruits:

---

Pizza au poulet,  
sauce tomate et  
légumes  
Jus de légumes  
Salade de carottes

Fruits:

---

Muffin aux  
courgettes et dattes

## VENDREDI

Fruits et céréales:

---

Soupe marocaine  
aux lentilles et  
légumes,  
craquelins soda,  
salade de quinoa  
aux légumes

Fruits:

---

Méli-mélo  
de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.



# Semaine 2

## LUNDI

Fruits:

---

Croquettes de tofu aux carottes, salsa fraîche aux tomates carottes, brocolis couscous

Fruits:

---

Muffins au son et raisins

## MARDI

Fruits:

---

Boulettes de dinde et jambon sauce à la moutarde riz aux légumes

Fruits:

---

Biscuit tourbillon au chocolat

## MERCREDI

Fruits:

---

Crème de courge, navet et gingembre, craquelins de blé à l'hummus salade épinards à l'orange

Fruits:

---

Galette au citron et noix de coco

## JEUDI

Céréales et fruit:

---

Pain de viande de veau méditerranéen, pommes de terre, carottes et petits pois verts

Fruits:

---

Tartine épinards et fromage à la crème  
Galette de riz

## VENDREDI

Céréales et fruits:

---

Tacos de PVT et ses garnitures salade de concombres, poivrons et coriandre

Fruits:

---

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

# Semaine 3

## LUNDI

Fruits:

---

Tofu général Tao,  
riz 7 grains  
et brocolis

Fruits:

---

Galette à la mélasse  
et avoine

## MARDI

Céréales et fruits:

---

Chausson au porc  
pommes de terre,  
carottes et brocolis

Fruits:

---

Tartine de fromage aux  
légumes et tomates  
séchées galette de riz

## MERCREDI

Fruits:

---

Soupe repas aux  
légumes et  
lentilles  
Taboulé de légumes,  
crudités de poivrons  
et concombres

Fruits:

---

Boule d'énergie aux  
dattes, avoine et  
beurre de pois

## JEUDI

Fruits:

---

Lasagne au bœuf,  
mesclun vinaigrette,  
concombres et  
poivrons

Fruits:

---

Compote pommes,  
mûres et granola

## VENDREDI

Céréales et fruits:

---

Cari de tofu au  
choux-fleur et  
poivrons, riz  
basmati

Fruits:

---

Méli-mélo de  
collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.



# Semaine 4

## LUNDI

Fruits

---

Soupe indienne aux lentilles corails, salade de pennines de blé aux légumes crudités de carottes et de céleris

Fruits:

---

Muffin aux bleuets

## MARDI

Céréales et fruits:

---

Tourte de poulet aux légumes d'hiver, salade verte garnie

Fruit:

---

Compote poires et pommes, biscuits thé social

## MERCREDI

Céréales et fruits:

---

Ratatouille végétale aux pois chiches, riz 7 grains, mesclun vinaigrette

Fruits:

---

Hummus au cacao et galette de riz

## JEUDI

Fruits:

---

Boulettes suédoises au porc pommes de terre aux épinards, carottes

Fruits:

---

Pain aux bananes

## VENDREDI

Fruits:

---

Pennines de blé entier au tofu, épinards et féta salade de tomates et concombres

Fruits:

---

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.