

# Menu été



Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation am</b>	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
<b>Diner</b>	Hamburger végétarien  Mini mais	Salade de couscous estivale au saumon  Bâtonnets de fromage	Boulettes de dinde thaï  Riz et macédoine de légumes	Quiche épinards et fromage  Salade de brocoli	Sandwich au poulet  Jus de légumes
<b>Dessert</b>	Poires en dés  Lait	Sorbet aux fruits  Lait	Pouding au tofu  Lait	Compote de fruits  Lait	Biscuit à la noix de coco  Lait
<b>Collation pm</b>	Gâteau aux carottes glaçage à l'orange	Céréales et lait	Barre tendre	Bagel et confiture de fraises	Biscottes et cubes de fromage

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation am</b>	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
<b>Diner</b>	Chili con carne (avec bœuf) Chips de maïs  Petits pois	Linguine de poisson et pesto  Chou-fleur	Poulet cacciatore  Riz pilaf	Pizza aux légumes  Frites de patates douces	Sandwich aux œufs  Concombres
<b>Dessert</b>	Yogourt aux fruits  Lait	Salade de fruits  Lait	Gélatine aux fruits  Lait	Yogourt à boire  Lait	Biscuit aux canneberges et à l'orange Lait
<b>Collation pm</b>	Smoothie et biscuits secs	Pain aux raisins et fromage à la crème	Biscuit aux bananes et beurre de soya	Gâteau aux courgettes et ananas	Cornet de crème glacée



# Menu été



Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation am</b>	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
<b>Diner</b>	Tortellini au fromage Sauce rosée  Brocoli	Petits pains Gumbo (au bœuf)  Légumes et trempette	Choix	Ratatouille à la saucisse (au poulet)  Couscous	Sandwich au thon  Carottes
<b>Dessert</b>	Compote de fruits  Lait	Yogourt aux fruits  Lait	Du	Mandarines en mouseline  Lait	Galette à l'avoine  Lait
<b>Collation pm</b>	Trempette mexicaine et mini-pitas	Céréales et lait	Chef	Hummus aux poivrons rouges et craquelins	Yogourt à boire et biscuits secs

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation am</b>	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
<b>Diner</b>	Penne Alfredo  Salade de tomates et basilic	Lasagne burritos (avec bœuf)  Salade César	Poisson à la florentine Purée de pommes de terre Concombres	Salade de pâtes et pois chiches  Petit pain	Sandwich au fromage  Poivrons (3 couleurs)
<b>Dessert</b>	Pêches en dés  Lait	Yogourt en tube glacé  Lait	Pudding au chocolat  Lait	Salade de fruits  Lait	Muffin à l'avoine, bananes et chocolat  Lait
<b>Collation pm</b>	Muffin santé (pommes, carottes, raisins et son)	Fruit et fromage	Tartinade aux herbes et biscottes	Pain aux fruits	Cornet de crème glacée

