

Menu d'été

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Boulettes de dinde thaï Riz et macédoine de légumes	Salade « club sandwich » Haricots verts et jaunes Bâtonnets de fromage	Hamburger végétarien Mini maïs	Quiche aux épinards et fromage Salade de brocoli	Sandwich au thon Crudités (tomates et poivrons)
Dessert	Pouding au tofu maison Lait	Sorbet aux fruits Lait	Salade de fruits frais Lait	Compote de fruits frais Lait	Muffin à l'avoine, bananes et chocolat Lait
Collation pm	Gâteau aux carottes et son glaçage	Céréales et lait	Barre tendre maison	Bagel de blé et confiture de fraises	Biscottes et cubes de fromage

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Poulet popcorn Trempeuse au miel Frites de patates douces Carottes	Linguine de poisson et pesto Chou-fleur	Chili con carne (au bœuf) Croustilles de tortillas de blé grillées Petits pois	Pizza végétarienne (tofu et légumes) Salade César	Sandwich aux oeufs Concombres
Dessert	Yogourt aux fruits Lait	Salade de fruits frais Lait	Gélatine aux fruits Lait	Pudding au tapioca Lait	Biscuit aux canneberges et à l'orange Lait
Collation pm	Hummus aux poivrons rouges et craquelins	Pain aux raisins et fromage à la crème	Fruits et fromage	Muffin aux bleuets et citron	Cornet de crème glacée

Menu d'été

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Tortellini au fromage sauce rosée Salade d'haricots verts	Petits pains gumbo (au bœuf) Crudités et trempette	CHOIX	Ratatouille aux légumes du jardin a la saucisse (au poulet) Couscous	Sandwich au poulet Carottes et rondelles de courgettes
Dessert	Compote de fruits frais Lait	Yogourt aux fruits Lait	DU	Mandarines en mousseline Lait	Galette à l'avoine Lait
Collation pm	Trempette mexicaine et mini pitas	Céréales et lait	CHEF	Muffin aux pommes, carottes, raisins et son	Yogourt à boire et biscuits secs

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Diner	Poulet cacciatore Riz pilaf	Salade d'orzo et pois chiches et légumes estivaux Petit pain de blé	Poisson à la florentine Purée de pommes de terre Concombres	Lasagne burritos (au bœuf) Brocoli	Sandwich à la dinde et fromage Poivrons
Dessert	Compote de fruits frais Lait	Salade de fruits Lait	Pouding au chocolat noir maison Lait	Yogourt en tube Lait	Biscuit a la noix de coco Lait
Collation pm	Smoothie et biscuits secs	Gâteau aux fruits	Tartinade aux herbes et biscottes	Galette aux bananes et beurre de soya	Cornet de crème glacée