

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 thaïe Riz et macédoine de légumes	Salade au poulet « style 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	Yogourt tube glacé Lait	Salade de fruits frais Lait	Compote de fruits frais Lait	Muffin avoine, bananes et chocolat Lait
Collation pm	Houmous aux poivrons rouges et craquelins	Céréales et lait	Trempeuse mexicaine mini pitas	Bagel de blé confiture de fraises et graines de chia	Yogourt à boire et biscuits secs

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 végétarien Tortillas de blé grillé Petits pois	Pizza végétarienne au tofu et légumes Salade césar	Sandwich aux œufs Concombres
Dessert	Yogourt aux fruits Lait	Salade de fruits frais Lait	Gelée fruitée Lait	Pudding au tapioca Lait	Biscuit aux canneberges et à l'orange Lait
Collation pm	Fruits et fromage	Pain aux raisins et fromage à la crème	Gâteau aux carottes et son glaçage	Muffin aux bleuets et citron	Comet 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 à la saucisse de poulet Couscous	Sandwich au poulet Carottes et rondelles de courgettes
Dessert	Compote de fruits frais Lait	Yogourt aux fruits frais maison Lait	DU	Mandarines en mousseline Lait	Galette à l'avoine Lait
Collation pm	Boules d'énergie santé	Céréales et lait	CHEF	Muffin aux pommes, carottes, raisins et son	Biscottes et fromage

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, 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	Salade de fruits frais Lait	Pouding au chocolat noir maison Lait	Compote de fruits frais Lait	Yogourt en tube Lait	Biscuit noix de coco Lait
Collation pm	Muffin à la purée de légumes	Smoothie et biscuits secs	Tartinade de fromage maison Biscottes et crudités	Galette aux bananes et beurre de soya	Comet de crème glacée