

# Menu d'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>	Boulettes de dinde thaï Riz avec edamame maïs et haricots noirs	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
<b>Dessert</b>	Pouding au tofu maison Lait	Yogourt tube glacé Lait	Salade de fruits frais Lait	Compote de fruits frais Lait	Muffin aux bleuets et citron Lait
<b>Collation pm</b>	Houmous au chocolat avec fruits	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
<b>Collation am</b>	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
<b>Diner</b>	Poulet popcorn Trempeuse au miel Frites patates douces Carottes	Linguine de poisson au pesto Chou-fleur	Chili végétarien Tortillas de blé grillé Petits pois	Pizza végétarienne au tofu et légumes Salade césar	Sandwich aux œufs Concombres
<b>Dessert</b>	Yogourt aux fruits frais maison Lait	Salade de fruits frais Lait	Crème rosée aux petits fruits Lait	Pouding au tapioca à la cerise Lait	Biscuit aux canneberges et à l'orange Lait
<b>Collation pm</b>	Fruits et fromage	Pain aux raisins et fromage à la crème	Gâteau à la mangue	Galette de quinoa à la banane et chocolat	Cornet de crème glacée

# Menu d'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  Salade d'haricots verts	Petits pains gumbo au bœuf  Crudités et trempette	<b>CHOIX</b>	Muffin quiche à la dinde  Patates rissolées Tomates de couleurs	Sandwich au poulet  Carottes et rondelles de courgettes
<b>Dessert</b>	Compote de fruits frais  Lait	Yogourt aux fruits frais maison Lait	<b>DU</b>	Smoothie aux fruits  Lait	Galette à l'avoine  Lait
<b>Collation pm</b>	Boules d'énergie santé	Céréales et lait	<b>CHEF</b>	Pain aux framboises	Biscottes et fromage

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation am</b>	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
<b>Diner</b>	Poulet cacciatore  Riz pilaf	Salade de pâtes aux 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
<b>Dessert</b>	Salade de fruits frais  Lait	Pouding au chocolat noir maison Lait	Compote de fruits frais  Lait	Yogourt en tube  Lait	Biscuit à la noix de coco  Lait
<b>Collation pm</b>	Muffin aux pommes et cannelle	Smoothie et biscuits secs	Tartinade de fromage maison avec biscottes et crudités	Galette aux bananes et beurre de soya	Cornet de crème glacée