



Menu Été Semaine 1

(Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi Pique-nique	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Crudités	Jus de légumes Bâtons de sésame	Concombres et trempeur	Salade de courgettes	Salade de carottes
Repas	Mini-pizza aux lentilles (Pain hamburger, sauce tomate et basilic)	Filet de sole Sauce tartare Haricots verts, carottes, maïs et pois verts	Omelette roulée au fromage Pommes de terre et carottes	Pennes au veau et tomates Brocolis, choux-fleurs et carottes	Bol poke au poulet (Riz au gingembre Concombres, avocats et mangues)
Complément	Biscuits aux pommes Lait	Muffins au son et chocolat Lait	Galettes à la mélasse Lait	Salade de fruits Lait	Yogourt aux pêches Lait
Collation	Céréales et lait	Pouding tapioca et chia	Fruits et lait de soya	Pain aux raisins et fromage à la crème	Barres aux bananes et gruau



Menu Été Semaine 2

(Juin - Juillet - Août - Sept.)

	Lundi	Mardi Pique-nique	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade d'épinards et tomates	Crudités	Salade césar et croutons	Concombres et trempette	Craquelins et crème sure
Repas	Fricassée de pomme de terre et poulet Carottes et navets	Pain farci au veau (Carottes, cèleris)	Lasagne au saumon et légumes (Choux-fleurs, carottes, poivrons, champignons)	Œufs Beauregard (Sauce béchamel, œufs, pain) Carottes, haricots verts et jaunes	Chili végétarien (Haricots rouges, carottes, courges et maïs) Fromage râpé Riz basmati
Complément	Gâteau à la patate douce Lait	Tubes de yogourt glacé Lait	Biscuits au gruau et bleuets Lait	Pêches Lait	Compote de pommes Lait
Collation	Smoothie aux fruits	Biscuits aux graines de tournesol	Fromage et fruits	Craquelin et houmous aux pois chiches	Céréales et lait



Semaine du :

au :

Menu Été Semaine 3

(Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Pique-nique
Collation					
Entrée	Concombres et trempette	Jus de légumes et craquelins	Salade de farfalles et maïs	Salade de chou	Crudités
Repas	Spaghetti au veau (Tomates, céleris carottes)	Gratin de six légumineuses (Béchamel, pomme de terre carottes, brocolis, choux-fleurs)	Boulettes de tofu et poisson (Poivron, champignon) Crème sûre aux fines herbes Carottes	Poulet à la moutarde Carottes, navets, pomme de terre	Sandwiches aux œufs Fromage
Complément	Yogourt aux fraises Lait	Biscuits au courgette et chia Lait	Salade de fruits Lait	Gâteau aux bananes Lait	Tubes de yogourt glacé Lait
Collation	Compote de pommes et tortillas à la cannelle	Lait de soya et fruits	Muffins au gruau et framboises	Galette de riz Confiture de bleuets et chia	Barres aux lentilles et gruau

Semaine du :

au



Menu Été Semaine 4

(Juin - Juillet - Août - Sept.)

	Lundi	Mardi	Mercredi Pique-nique	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade de pâtes et légumes	Salade de pommes de terre	Crudités	Salade de couscous	Salade de chou
Repas	Croquettes de thon (Pomme de terre)	Œufs durs Fromage et bâtons de sésames	Wrap au Poulet garni (Salade verte, tomates et crème sure)	Tagine au pois chiches et tofu (Tomates, carottes et haricots verts)	Pâté chalet au veau (Pomme de terre, carottes, navets)
Complément	Carottes, maïs, pois et haricots verts Sucettes glacées à la banane Lait	Pois et carottes Gâteau aux pruneaux Lait	Biscuits aux dattes Lait	Pain grillé Piores Lait	Tubes de yogourt Lait
Collation	Craquelins et creton aux lentilles rouges	Velouté au tofu et framboises	Céréales et lait	Croustade aux fruits	Bagel et beurre de soya