




## Menu été : semaine 1



|                   | Lundi   | Mardi                                  | Mercredi                           | Jeudi  | Vendredi                                       |
|-------------------|---|--|------------------------------------|--|--|
| <b>Collation</b>  | Céréales et lait                                    | Ananas et fromage                      | Melon d'eau et batonnets de sésame | Oranges et Lait de soya  | Pommes et trempette                            |
| <b>Entrée</b>     | Salade de maïs                                      | Jus de légumes                         | Potage                             | Tomates et concombres  | Pop-corn de Choux-fleurs                       |
| <b>Repas</b>      | Nouilles chinoises au tofu                          | Poulet aux épinards<br>Riz aux légumes | Croque au thon<br>Salade du chef   | Croissants aux œufs<br> | Pâté mexicain<br>Salade aux pommes et épinards |
| <b>Complément</b> | Crème glacée aux bananes<br>Lait                    | Mousse aux baies<br>Lait               | Yogourt aux fruits<br>Lait         | Scone aux bleuets<br>Lait  | Poires<br>Lait                                 |
| <b>Collation</b>  | Tortillas à la cannelle et compote de petits fruits | Toasts Melba et beurre de dattes       | Galettes de riz et beurre de soya  | Bananes et trempette   | Craquelins et fromage                          |


Semaine du : 20 mai- 24 juin- 29 juillet- 2 septembre- 7 octobre

Note : Nos pâtisseries sont faites à partir de céréales et de farine à grains entiers et de fruits variant selon la saison.



## Menu été : Semaine 2



|                   | Lundi                           | Mardi                             | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi                                    |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|---|---|
| <b>Collation</b>  | Yogourt à boire                 | Melon d'eau et bâtonnet de sésame | Oranges et Lait de soya  | Cantaloup et fromage                                  | Céréales et lait                            |
| <b>Entrée</b>     | Soupe                           | Concombre                         | Cubes de fromage   | Jus de légumes  | Bruschetta                                  |
| <b>Repas</b>      | Lasagne de poissons<br>Haricots | Bœuf braisé aux légumes<br>Riz    | Roulés de poulet ensoleillé<br>Salade de macaroni<br> | Pâté chinois aux lentilles<br>Petits pois et carottes | Pâtes aux œufs<br>Salade pommes et épinards |
| <b>Complément</b> | Clafoutis aux poires<br>Lait    | Dessert aux fruits<br>Lait        | Sucettes glacées<br>Lait   | Salade de fruits<br>Lait                              | Carré à l'ananas<br>Lait                    |
| <b>Collation</b>  | Raisins rouges et fromage       | Roulés aux Bananes                | Biscuit Breton et fromage aux légumes  | Toast Melba et Beurre de soya                         | Pommes et trempette                         |


Semaine du : 27 mai- 1<sup>er</sup> juillet- 5 août- 9 septembre- 14 octobre

Note : Nos pâtisseries sont faites à partir de céréales et de farine à grains entiers et de fruits variant selon la saison.



## Menu été : semaine 3



|                   | Lundi                               | Mardi                      | Mercredi  | Jeudi                         | Vendredi                   |
|-------------------|-------------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|
| <b>Collation</b>  | Oranges et Lait de soya             | Melon d'eau et fromage     | Pommes et trempette   | Céréales et lait              | Yogourt à boire            |
| <b>Entrée</b>     | Potage                              | Carottes                   | Jus de légumes  | Salade de choux               | Brocoli et Chou-fleur      |
| <b>Repas</b>      | Frittata champêtre                  | Boulettes de bœuf en sauce | Burger au thon<br>Salade<br>(laitue, concombre et tomates)                          | Poulet en sauce               | Lasagne végétarienne       |
| <b>Complément</b> | Salade César                        | Riz                        |  | Pomme de terre                | Pain brun                  |
|                   | Yogourt aux fruits frais            | Pêches en morceaux         | Biscuits au beurre de soya  | Gâteau aux dattes et abricots | Dessert aux fruits         |
|                   | Lait                                | Lait                       | Lait  | Lait                          | Lait                       |
| <b>Collation</b>  | Galettes de riz et beurre de dattes | Barre Granola              | Raisins rouges et fromage   | Muffins aux bleuets           | Bananes et pouding de soya |


Semaine du : 3 juin- 8 juillet- 12 août- 16 septembre- 21 octobre

Note : Nos pâtisseries sont faites à partir de céréales et de farine à grains entiers et de fruits variant selon la saison.



## Menu été : semaine 4



|                   | Lundi                         | Mardi              | Mercredi                        | Jeudi                                     | Vendredi  |
|-------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------|---|---|
| <b>Collation</b>  | Céréales et lait              | Oranges et Lait    | Fromage cottage et raisons secs | Melon d'eau et bâtonnets de sésame        | Cantaloup et Lait de soya   |
| <b>Entrée</b>     | Soupe                         | Jus de légumes     | Croûtons à l'ail                | Potage                                    | Fromage en cubes  |
| <b>Repas</b>      | Hamburger<br>(Pain de viande) | Pizza aux œufs     | Spaghetti au Tofu               | Croquettes de thon                        | Sandwich au poulet<br>Crudités  |
| <b>Complément</b> | Tomates et concombres         | Salade de carottes | Fromage                         | Salade d'orzo                             |  |
|                   | Mandarines                    | Pain aux bananes   | Compote de pommes               | Yogourt à la vanille et aux petits fruits | Cornet de sorbet  |
|                   | Lait                          | Lait               | Lait                            | Lait                                      | Lait  |
| <b>Collation</b>  | Bananes et pouding de soya    | Barres tendres     | Toasts Melba et beurre de soya  | Raisins rouge et fromage                  | Pommes et trempette à l'érable  |


Semaine du : 10 juin- 15 juillet- 19 août- 23 septembre- 28 octobre

Note : Nos pâtisseries sont faites à partir de céréales et de farine à grains entiers et de fruits variant selon la saison.



## Menu été : semaine 5



|                   | Lundi                       | Mardi                                   | Mercredi  | Jeudi                                    | Vendredi                     |
|-------------------|-----------------------------|---|---|--|------------------------------|
| <b>Collation</b>  | Oranges et Lait de soya     | Melon d'eau et fromage                  | Céréales et lait  | Pommes et trempette                      | Yogourt à boire              |
| <b>Entrée</b>     | Potage                      | Jus de légumes                          | Tomates et concombres   | Brocoli et chou-fleur                    | Soupe Minestrone             |
| <b>Repas</b>      | Gratin de viande et légumes | Pâté au saumon                          | Guédilles aux œufs  | Lasagne au poulet                        | Pizza végétarienne           |
|                   | Pain brun                   | Macédoine                               |  |  | Salade de choux              |
| <b>Complément</b> | Crumble aux fruits          | Gâteau aux mandarines                   | Biscuits au yogourt glacé   | Smoothies                                | Compote de pommes et fraises |
|                   | Lait                        | Lait                                    | Lait  | Lait                                     | Lait                         |
| <b>Collation</b>  | Muffins                     | Biscuits Breton et tartinade à l'ananas | Galette aux dattes  | Bagels et fromage à tartiner aux légumes | Bananes et pouding de soya   |

Semaine du : 17 juin- 22 juillet- 26 août- 30 septembre

Note : Nos pâtisseries sont faites à partir de céréales et de farine à grains entiers et de fruits variant selon la saison.