



**\* Vérifier les allergies à chaque jour\***



# Menu été

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
Entrée	Concombre	Salade grecque	Salade César	Croutons de pain	Salade de chou
Plat principal	Fusillis à la viande	Burger de lentilles	Omelette espagnole Légumes vapeur	Salade de couscous poulet et pommes vertes	Filet de sole à l'Italienne Riz
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Complément de repas	Salade de fruits	Galettes à l'avoine et érable	Mousse aux fruits	Muffins Pina Colada	Dessert glacé
Collation PM	Biscuits au beurre de soya	Divers fruits et fromage	Pain aux courgettes	Galettes de riz et beurre de dattes	Craquelins et humus





**\* Vérifier les allergies à chaque jour\***



# Menu été

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
Entrée	Salade de tomates	Salade aux pommes et épinards	Salade de brocoli	Concombre	Jus de légumes
Plat principal	Nouilles chinoise au poulet	Chili Poisson et haricots Riz	Pizza Hawaïenne au tofu	Porc aux canneberges et couscous	Crudités Sandwichs aux œufs
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Complément de repas	Compote de pommes	Yogourt	Pêches et mandarines	Renversé aux poires	Cornet au yogourt glacé
Collation PM	Barres énergie aux fruits séchés	Galette aux bananes	Muffins aux bleuets	Pain aux raisins et fromage à la crème	Galettes de riz et tartinade





**\* Vérifier les allergies à chaque jour\***



# Menu été

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
Entrée	Salade concombres et tomates	Crudités	Salade de quinoa	Salade de carottes	Jus de légumes
Plat principal	Divan aux œufs	Salade de pâtes au poulet César	Pain de pois chiche sauce tomate Haricots verts	Tarte Tacos Tomates style salsa	Burger de thon et salade de maïs
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Complément de repas	Carrés aux fraises	Pain aux dattes	Velouté aux poires	Compote pommes et fraises	Barres aux pommes
Collation PM	Yogourt granola	Céréales et lait	Biscuits maison	Muffins aux agrumes	Fromage et craquelin





**\* Vérifier les allergies à chaque jour\***



# Menu été

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine	Fruit et protéine
Entrée	Croutons à l'ail	Salade jardinière	Salade chinoise	Jus de légumes	Concombres et fromage
Plat principal	Omelette roulée au fromage	Bœuf étagé au chou	Tofu mandarin et vermicelles de riz	Linguines sauce saumon et légumes	Guédilles tex-mex au poulet
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Complément de repas	Yogourt	Biscuits choco-avoine	Fruits exotiques glacés	Crème dessert au citron	Sucette glacée yogourt et fruits
Collation PM	Muffins aux pommes	Fruits et fromage	Céréales et lait	Sushi banane et soya	Galettes gruau et fraises

