



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 trempette	Salade de courgettes	Salade de carottes
Repas	Mini-pizza aux lentilles (Pain hamburger, sauce tomate et basilic)	Filet de sole Sauce tartare Couscous aux légumes (carottes, oignons, poivrons)	Omelette roulée au fromage Pommes de terre et carottes	Pennes au bœuf et tomates Brocolis, choux-fleurs et carottes	Wrap au Poulet garni (Salade verte, tomates et crème sure)
Complément	Biscuits aux pommes Lait	Muffins au son et chocolat Lait	Galettes à la mélasse Lait	Mandarines Lait	Yogourt aux pêches Lait
Collation	Céréales et lait	Pouding tapioca et chia	Sushis aux bananes (Beurre de soya, tortillas)	Pain aux raisins et fromage à la crème	Biscuits aux graines de tournesol



Menu Été Semaine 2

(Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi	Mardi Pique-nique	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade César et croustons	Crudités	Salade d'épinards	Concombres et tremette	Craquelins et crème sure
Repas	Fricassée de pomme de terre et poulet Carottes et navets	Pain farci au boeuf (Carottes, cèleris, oignons)	Lasagne au saumon et légumes (Choux-fleurs, carottes, poivrons, champignons)	Œufs Beauregard (Sauce béchamel, œufs, pain) Haricots verts et jaunes, carottes	Chili végétarien (Haricots rouges, carottes, courges et maïs) Fromage râpé Riz basmati
Complément	Gâteau aux pruneaux Lait	Tubes de yogourt glacé Lait	Biscuits au gruau et bleuets Lait	Compote de pommes Lait	Pêches Lait
Collation	Smoothie aux fruits	Craquelins et houmous aux pois chiches	Fromage et fruits	Barres aux bananes et gruau	Céréales et lait



Semaine du :

au :

Menu Été Semaine 3

(Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Pique-nique
Collation					
Entrée	Salade d'haricots verts	Salade de betteraves et pêches	Salade de farfalles et maïs en grains	Salade de chou	Crudités
Repas	Spaghetti au boeuf (Tomates, céleris carottes)	Gratin de six légumineuses (Béchamel, pomme de terre, P.V.T. carottes, brocolis, choux-fleurs)	Boulettes de tofu et poisson (Poivron, champignon) Crème sûre aux fines herbes	Poulet à la moutarde	Sandwiches aux œufs
Complément	Yogourt aux fraises Lait	Biscuits au courgette et chia Lait	Carottes Poires Lait	Fromage pomme de terre et légumes Gâteau aux bananes Lait	Fromage Tubes de yogourt glacé Lait
Collation	Compote de pommes et tortillas à la cannelle	Jus de légumes et œufs durs	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	Salade de brocoli et féta	Salade de couscous	Salade de chou
Repas	Croquettes de thon (Pomme de terre)	Œufs durs Fromage et bâtons de sésames	Sandwiches au poulet	Tagine au pois chiches et tofu (Tomates, carottes et haricots verts)	Pâté chalet au boeuf (Pomme de terre, carottes, navets)
Complément	Maïs en crème Pêches Lait	Pois et carottes Gâteau patates douces Lait	Biscuits aux dattes Lait	Pain grillé Compote de pommes Lait	Yogourt aux fraises Lait
Collation	Craquelins et creton aux lentilles rouges	Velouté au tofu et framboises	Fromage et fruits	Croustade aux fruits	Bagel et beurre de soya

