



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



Menu été

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Concombre	Salade de tomates grecque	Jus de légumes	Crudités	Salade de chou
Plat principal	Fusillis à la viande	Burger de lentilles	Omelette espagnole et légumes vapeur	Salade de couscous poulet et pommes	Filet de sole à l'italienne Riz
Breuvage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Salade de fruits	Galette avoine et érable	Mousse tofu-choco	Muffin aux bananes	Dessert glacé
Collation PM	Biscuit au beurre de soya	Fruits et fromage	Craquelins et humus	Yogourt et granola	Pain aux courgettes





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

Menu été



Semaine 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Salade de tomates	Salade de carottes	Cubes de fromage	Salade de concombre	Jus de légumes
Plat principal	Nouilles chinoises au poulet	Pizza hawaïenne au tofu	Soupe repas au poisson et croutons	Cubes de porc BBQ riz	Petits pains aux œufs et crudités
Breuvage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Compote de pommes	Yogourt	Pêches et mandarines	Renversé aux fruits	Cornet de crème glacée
Collation PM	Barres de lentilles et canneberges	Galettes aux bananes	Muffins aux carottes	Pain raisin et philadelphia	Galettes de riz et beurre de pommes





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



Menu été

Semaine 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Salade de betteraves	Crudités	Salade de Quinoa	Salade verte	Jus de légumes
Plat principal	Pain aux pois chiches Sauce tomate Haricots verts	Salade de pâtes au poulet césar	Stratta aux épinards Carottes	Tarte tacos tomates et salsa	Burger de thon Salade de maïs
Breuvage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Yogourt	Pain aux dattes	Velouté aux pêches	Compote pommes et fraises	Barres aux pommes
Collation PM	Muffins aux agrumes	Céréales et lait	Galette de riz Fromage cottage aux petits fruits	Biscuits	Craquelins et fromage





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

Menu été



Semaine 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine	Fruits et protéine
Entrée	Salade de légumineuses	Salade d'épinards	Salade de brocoli	Jus de légumes	Crudités
Plat principal	Burritos aux oeufs	Bœuf au chou	Chili végétarien Couscous	Tarte au saumon Macédoine	Guédilles au poulet TEX MEX
Breuvage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Poires en dés	Biscuits avoine et chocolat	Fruits glacés	Crème dessert au citron	Sucette glacée tofu et fruits
Collation PM	Muffins aux bleuets	Fromage et fruits	Pain aux raisins et fromage à la crème	Céréales et lait	Barres tendres maison

