




Menu Été Semaine 1


(Mai-Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi Pique-nique	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Crudités	Jus de légumes	Salade de carottes	Salade verte	Concombres
Repas	Mini-pizza aux lentilles (Pain hamburger, sauce tomate et basilic) 	Filet de sole Sauce tomate Couscous aux légumes (carottes, poivrons, oignons)	Omelette Pommes de terre et carottes	Pennes au boeuf et tomates Brocolis, choux-fleurs et carottes	Salade repas Au poulet
Complément	Tubes yogourt glacés Lait	Muffins au son et chocolat Lait	Galettes à la mélasse Lait	Poires Lait	Purée de pommes Lait
Collation	Pain aux bananes	Céréales et lait	Fruits frais et trempette Philadelphia	Minis muffins aux carottes	Biscuits graines de tournesol



Menu Été Semaine 2


(Mai-Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi	Mardi Pique-nique	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade César et croustons	Salade verte	Salade d'épinards	Concombres et trempeur	Craquelins et crème sure
Repas	Riz poulet et légumes 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	Chili végétarien (Haricots rouges, carottes, courges et maïs) Fromage râpé Riz basmati
Complément	Gâteau aux dattes Lait	Tubes de yogourt glacé Lait	Biscuits au gruau et bleuets Lait	Compote de pommes Lait	Pêches Lait
Collation	Smoothie aux fruits	Muffins framboises et citron	Fromage et fruits	Barres bananes et gruau	Méli-Mélo de produits céréaliers




Menu Été Semaine 3

(Mai-Juin – Juillet – Août – Sept.)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Pique-nique
Collation					
Entrée	Salade Verte	Salade de haricots verts	Salade de farfalles et maïs	Salade de chou	Crudités
Repas	Fusilli au boeuf (Tomates,céleris carottes)	Gratin de six légumineuses (Béchamel,thon Légumes)	Tofu général Tao (Poivron,champignon) Carottes	Poulet crémeux aux légumes et fines herbes Pommes de terre et légumes	Sandwiches aux œufs 
Complément	Pêches Lait	Biscuits au courgette et chia Lait	Poires Lait	Gâteau aux bananes Lait	Tubes de yogourt glacé Lait
Collation	Pain aux raisins et fromage à la crème	Fruits frais et fromage	Muffins au gruau et framboises	Bagel Confiture de bleuets et chia	Barres aux fruits et gruau



Menu Été Semaine 4 (Juin - Juillet - Août - Sept.)

	Lundi	Mardi	Mercredi Pique-nique	Jeudi	Vendredi
Collation					
Entrée	Salade de pâtes et légumes	Salade verte et tomates	Salade de brocoli et Feta	Salade de couscous	Salade de chou
Repas	Croquettes de thon (Pomme de terre)	Macaroni au fromage et brocoli	Pain au Poulet garni 	Tagine au pois chiches et tofu (Tomates, carottes et haricots verts)	Bœuf à la texane
Complément	Maïs en crème Pêche/Poires Lait	Pois et carottes Gâteau à la patate douce Lait	Biscuits aux dattes Lait	Compote de pommes Lait	Yogourt aux pêches Lait
Collation	Galettes aux raisins	Craquelins et houmous	Fromage cottage et fruits	Croustade aux fruits	Bagel et beurre de soya