



**\* 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	Craquelins	Salade de chou	Crudités	Salade grecque
Plat principal	Fusillis à la viande	Omelette roulée au fromage Pommes de terre	Poisson à l'italienne Riz	Salade de couscous poulet et pommes	Burger de lentille
Breuvage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Salade de fruits	Yogourt	Tarte au gruau	Muffins aux bananes	Dessert glacé aux fruits
Collation PM	Biscuits au beurre de soya	Muffins à la salade de fruits	Galettes de riz Cottage aux fruits	Yogourt et granola	Fruits et fromage





**\* 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	Jus de légumes	Concombre	Salade verte	Crudités	Salade de carottes
Plat principal	Pain au thon Salade de maïs	Stratta aux épinards Carottes et pois	Casserole de bœuf au chou	Salade de coquilles au poulet césar	Burritos végé (légumineuses)
Brevage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Compote de pommes et fraises	Yogourt	Fruits glacés	Pain aux pommes	Biscuit avoine et chocolat
Collation PM	Muffins mandarines et yogourt	Barres lentilles et canneberges	Craquelins et humus	Céréales et lait	Yogourt à boire et céréales sèches





**\* 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	Fromage en grains	Salade poires et concombres	Salade de quinoa	Salade tomates et basilic	Soupe aux légumes
Plat principal	Chaudrée de poisson Pain de blé	Chili (viande et haricots) Riz et couscous	Pizza hawaïenne au tofu	Nouilles chinoises au poulet	Sandwichs aux œufs
Brevage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Pêches en dés	Crème dessert Vanille et fruits	Yogourt	Compote de pommes	Cornet de crème glacée
Collation PM	Muffins aux carottes	Pain aux raisins Fromage à la crème	Galette avoine et fruits	Pain citron et bleuets	Grignotines estivales 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	Croutons au beurre	Salade César	Jus de légumes	Salade brocoli/ chou-fleur	Crudités et fromage
Plat principal	Frittata mexicaine Haricots verts	Farfalle à la grecque	Tarte au saumon Macédoine	Porc aux canneberges Couscous	Guédilles au poulet texmex
Brevage	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT	LAIT
Complément de repas	Yogourt	Poires en dés	Blizzard choco/vanille	Biscuits noix de coco	Sucettes glacées aux fruits et au yogourt
Collation PM	Muffins aux pommes	Galettes de riz Beurre de dattes	Pain aux raisins Fromage à la crème	Céréales et lait	Muffins/ biscuits maison

