

Semaine 1

LUNDI
Concombres, Hamburger au tofu, tomates, salade, fromage, salade césar, poires
Collation P.M. : Muffins/pain aux bananes
MARDI
Boulettes de porc et lentille asiatiques, riz, (Piments, carottes, maïs et champignons), Compote de pommes
Collation P.M. : Tartinade de haricots et dattes
MERCREDI
Salade de chou, Vol au vent poulet, (carottes, fèves, céleri, pois verts) douceur fouettée
Collation P.M. : Biscuits santé au gruau et raisins
JEUDI
Salade de fraises et cheddar, Croquettes thon et tofu, sauce tartare, zucchini et carottes, écorces de yogourt glacées
Collation P.M.: Gâteau musclo (pois chiches)
VENDREDI
Jus de légumes, pain de blé farci au poulet, salade d'orge à la grecque (concombres, tomates), salade de fruits maison
Collation P.M. : Pain au zucchini et citron

Semaine 2

LUNDI
Concombres, Poutine au tofu et légumes (haricots, navet et carottes), croustillants aux framboises, poires
Collation P.M.: Raisins et fromage
MARDI
Jus de légumes, Basa (poisson), salsa de tomate, couscous, brocoli, gâteau aux dattes
Collation P.M. : Trempette épinards, biscottes de blé, bâtonnets de carottes
MERCREDI
Concombres, Poulet parmigiana et zucchini, pâte de blé, tomates et basilic, chou-fleur, yogourt
Collation P.M. : Beurre de soya sur pommes
JEUDI
Pain de viande de porc, pommes de terre, carottes, navets, bâton glacé aux fruits
Collation P.M.: Biscuits bananes et dattes
VENDREDI
Assiette de crudités (Panais, carottes, champignons, brocoli, chou-fleur et piment) burritos au bœuf et fromage, salade de choux, fruits frais
Collation P.M. : Barres santé, céréales et canneberges

Semaine 3

LUNDI
Salade de légumes (concombres, tomates, piment), Cannelloni au tofu, Yogourt et granola
Collation P.M. : Pops-bananes et beurre de soya
MARDI
Choux de Bruxelles et carottes, Boulettes de porc sur pâte de blé, sauce aux champignons, Compote de pommes
Collation P.M. : Biscuits à l'ananas (tofu et pois chiches)
MERCREDI
Parmentier au saumon et légumes, (patates, chou-fleur, brocoli, carottes), petits pois, cornet de lait glacé
Collation P.M. : Brioches au yogourt et à la cannelle
JEUDI
Concombres, Chili, Tortillas de blé, salade épinards, Pêches
Collation P.M. : Tartinade de poulet et canneberges, craquelins de blé
VENDREDI
Jus de légumes, Tortillas de blé au poulet (épinards, tomates, oignons et piment), salade césar, smoothie au tofu et fruits
Collation P.M. : Brownies aux patates douces

Semaine 4

LUNDI
Concombres, Sauté de légumes et tofu, (poivrons, chou-fleur, carottes, maïs, oignons) vermicelle de riz, compote de fruits
Collation P.M. : Biscuits au beurre de soya
MARDI
Juse de légumes, Pâte de blé au thon, salade de maïs Fruits frais
Collation P.M. : Galettes à la mélasse (tofu dessert)
MERCREDI
Roulé de bœuf, sauce aux champignons, chou-fleur et betteraves, Yogourt
Collation P.M. : Bouchées de pommes au thon
JEUDI
Salade César, Pizza au poulet aux légumes Bâton glacé aux fraises
Collation P.M. : Muffins orange et canneberges
VENDREDI
Salade de chou, Macaroni à la viande, brocoli Salade de fruits
Collation P.M. : Barres tendres aux framboises

MENU Été 2019

semaines	périodes
1	6 – 10 mai 3 – 7 juin 1 – 5 juillet 29 – 2 août 26 – 30 août 23 – 27 sept. 21 – 25 oct.
2	13 – 17 mai 10 – 14 juin 8 – 12 juillet 5 – 9 août 2 – 6 sept. 30 – 4 oct. 28 – 1 nov.
3	20 – 24 mai 17 – 21 juin 15 – 19 juillet 12 – 16 août 9 – 13 sept. 7 – 11 oct.
4	27 – 31 mai 24 – 28 juin 22 – 26 juillet 19 – 23 août 16 – 20 sept. 14 – 18 oct.

Notes importantes

- **La collation du matin :**
Fruits frais avec céréales
- **Le lait** est offert au repas du midi
- **Le menu peut changer lors d'occasions spéciales**

