

# Menu hiver 2019-2020



| <b>Menu<br/>Semaine 1</b> | <b>Lundi</b>  | <b>Mardi</b>  | <b>Mercredi</b>  | <b>Jeudi</b>  | <b>Vendredi</b>   |
|---------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Collation AM</b>       | Lait<br>Céréales<br>Cheerios (multi-grains)   | Yogourt Vanille<br>et<br>Fruits ( )   | Lait<br>Céréales Life<br>(multi-grains)  | Yogourt<br>Et<br>Fruits ( )                                       | Lait<br>Céréales Square<br>son de maïs                                    |
| <b>Entrée</b>             | Salade César  |   |  | Potage<br>aux<br>légumes  | Salade jardinière<br>(pommes et<br>canneberges)                           |
| <b>Diner</b>              | Lasagne Florentine<br>Tofu et légumes<br>(épinards, céleri,<br>oignons et zuchinis) | Ragoût de boulettes<br>(porc)<br>Purée de pommes<br>de terre<br>Fèves vertes et<br>jaunes | Chili (Bœuf et<br>légumineuses)<br>Riz brun aux<br>légumes<br>(oignons, céleri, piment)<br>Brocoli | Riz brun aux<br>légumes<br>(piment, céleri, oignon)<br><br>Poulet | Croquettes de<br>saumon et tofu<br>Sauce tartare<br><br>Carottes et navet |
| <b>Dessert</b>            | Poires<br>Eau   | Fruits frais<br>( )<br>Eau  | Pain au citron et<br>framboises<br>Eau   | Compote de<br>pommes<br>Eau                                       | Fruits frais<br>( )<br>Eau  |
| <b>Collation PM</b>       | Barres aux bananes<br>et au son<br><br>Lait   | Gâteau Musclo aux<br>haricots noirs<br><br>Lait   | Beurre de soya et<br>fruits<br>( )<br>Lait   | Barres tendres au<br>gruau<br><br>Lait                            | Muffins aux bleuets<br><br>Lait   |

# Menu hiver 2019-2020



| <b>Menu<br/>Semaine 2</b> | <b>Lundi</b>  | <b>Mardi</b>  | <b>Mercredi</b>   | <b>Jeudi</b>   | <b>Vendredi</b>   |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Collation AM</b>       | Lait<br>Céréales<br>Cheerios (multi-grains)   | Yogourt à la vanille<br>Fruits ( )                    | Lait<br>Céréales Life (multi-grains)                                  | Yogourt<br>Et<br>Fruits ( )  | Lait<br>Céréales Square<br>son de maïs  |
| <b>Entrée</b>             | Salade césar  | Salade<br>de<br>chou                                  | Salade verte de<br>légumes<br>(tomates, piments<br>concombre)         |  |   |
| <b>Diner</b>              | Pâte de blé au tofu<br>et légumes<br>Brocoli, chou-fleur,<br>champignons et<br>carottes | Pâté Chinois<br>(bœuf et lentilles)<br><br>Betteraves | Pâté au poulet<br>(carottes, petits pois et<br>navet)<br>Fèves vertes | Effiloché de porc<br>Riz brun aux<br>légumes<br>(Piment, céleri, oignons)<br>Brocoli | Basa croustillant<br>panure maison,<br>tartare, couscous<br>aux légumes<br>carottes et navets |
| <b>Dessert</b>            | Carré aux dattes<br><br>Eau   | Fruits<br>( )<br><br>Eau                              | Compote de<br>pommes<br>Eau   | Fruits frais<br>( )<br><br>Eau   | Pêches<br><br>Eau   |
| <b>Collation PM</b>       | Raisins et fromage<br><br>Lait  | Muffins à la salade<br>de fruits<br><br>Lait          | Cretons maison au<br>porc et tofu sur<br>craquelins blé<br>Lait       | Muffins à la<br>mélasse<br><br>Lait  | Tartinade de poulet<br>et canneberges<br>Craquelins de blé<br>Lait                            |

# Menu hiver 2019-2020



| <b>Menu<br/>Semaine 3</b> | <b>Lundi</b>   | <b>Mardi</b>  | <b>Mercredi</b>   | <b>Jeudi</b>   | <b>Vendredi</b>  |
|---------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Collation AM</b>       | Lait<br>Céréales<br>Cheerios(multi-grains)                         | Yogourt à la vanille<br>Fruits ( )  | Yogourt<br>et<br>Granola  | Lait<br>Céréales<br>Life (multi-grains)                  | Lait<br>Céréales Square<br>son de maïs                     |
| <b>Entrée</b>             | Concombres   |   | Salade césar  | Salade de légumes<br>(Tomates, concombres et<br>piments) | Potage carottes et<br>pois chiches                         |
| <b>Diner</b>              | Soupe repas<br>(Légumineuses)<br>Muffins au fromage<br>et épinards | Saucisse maison<br>(porc et bœuf)<br>Patates pilées<br>Betteraves et petits<br>pois | Fajitas de blé au<br>poulet<br>(Épinard, piments)<br>Légumes crus<br>champignons carottes piments | Étagé de porc et<br>chou<br>Brocoli, chou-fleur          | Pâté au saumon<br>Sauce rosée<br>Fèves vertes              |
| <b>Dessert</b>            | Brownies aux<br>patates douces<br>Eau                              | Croustade aux<br>pommes<br>Eau  | Fruits ( )<br><br>Eau   | Salade de fruits<br><br>Eau                              | Compote de<br>pommes<br><br>Eau                            |
| <b>Collation PM</b>       | Beurre de soya sur<br>craquelins de blé<br><br>Lait                | Raisins et fromage<br><br>Lait  | Biscuits à la<br>citrouille<br><br>Lait   | Brioches à la<br>cannelle<br><br>Lait                    | Muffins à l'ananas<br>et aux carottes et<br>ananas<br>Lait |

# Menu hiver 2019-2020



| <b>Menu<br/>Semaine 4</b> | <b>Lundi</b>  | <b>Mardi</b>   | <b>Mercredi</b>   | <b>Jeudi</b>   | <b>Vendredi</b>   |
|---------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Collation AM</b>       | Lait<br>Céréales<br>Cheerios(multi-grains)  | Yogourt vanille<br>Fruits ( )  | Lait<br>Céréales Life(multi-<br>grains)                               | Yogourt<br>Fruits ( )  | Lait<br>Céréales Square<br>son de maïs  |
| <b>Entrée</b>             | Salade César  |  |   | Salade de chou   | Soupe aux légumes   |
| <b>Diner</b>              | Pizza aux légumes<br>(Brocoli,chou-<br>fleur,piment,oignon,champignons)<br>et tofu<br><br>Concombre | Couscous<br>Poulet aux<br>épinards et pois<br>chiches<br>Choux de<br>Bruxelles | Boulettes aux<br>Pêches (porc)<br>Patates pilées<br>Navet et carottes | Pâté mexicain<br>(bœuf et porc)<br>Fèves vertes et<br>jaunes | Casserole de poissons<br>aux légumes<br>Riz brun<br>(zucchini,carottes,champ.<br>petits pois) |
| <b>Dessert</b>            | Pêches<br><br>Eau   | Fruits<br>( )<br><br>Eau   | Fruits frais<br>( )<br>Eau  | Smoothie<br>aux petits fruits<br><br>Eau                     | Compote de<br>pommes<br><br>Eau   |
| <b>Collation PM</b>       | Pain aux bananes et<br>bleuets<br><br>Lait  | Biscuits aux<br>raisins<br>(pois chiches et<br>tofu)<br>Lait                   | Biscuits aux dattes<br><br>Lait                                       | Muffins à l'orange<br>et aux canneberges<br><br>Lait         | Barres de gruau et<br>lentilles<br><br>Lait   |