

Menu hiver

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION A.M.	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Repas	Potage crécy au gingembre et aux poires	Fricassé de poulet et légumes avec orge	Pain de viande Sauce aux champignons avec patates	Effiloché de porc dans sa sauce bbq et purée de courge	Lasagne du Chef
Accompagnement	Sandwichs au fromage	Concombres en rondelles	Salade de carottes et raisins	Salade de chou crémeuse	Salade césar
Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
DESSERT (Complément au repas)	Yogourt aux pêches	Carrés à l'avoine aux dattes et aux pommes	Melons	Yogourt à la vanille	Pain aux bananes
COLLATION P.M.	Galettes avoine et canneberges	Fromage et cheerios	Tartinade de hummus sur pain pita	Muffin aux carottes	Beurre de soya sur pain maison

Menu hiver

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION A.M.	Fruit frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruit frais
DÎNER	Filet de poisson, Sauce à l'aneth et citron sur lit de riz	Chili végétarien, salade, tomates et fromage Tortillas	Soupe repas à l'orge, au poulet et légumes	Pâté chinois végé	Macaroni au fromage avec porc sucré/salé agrémenté de carottes et édamames
ACCOMPAGNEMENT	Macédoine de légumes	Duo de maïs	Pain maison	Betteraves	Concombres
BREUVAGE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
DESSERT (Complément au repas)	Fruit Frais	Croustade aux petits fruits	Mousse aux framboises	Yogourt à l'érable et Muëсли	Fruit Frais
COLLATION P.M.	Muffin au son et bleuets	Trempelette de hummus avec pita	Fromage cheddar et biscuits Breton	Biscuits à l'avoine et aux pommes	Carrés Rice Krispies

Menu hiver

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION A.M.	Fruit de frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
DINER	Tofu Général Tao Servi sur riz au jasmin	Coquilles sauce à la florentine et seitane	Poulet shish taouk et pitas avec patates à l'ail et navets marinés	Sauté de porc à l'orange et aux légumes Vermicelle de riz	Crème de légumes avec muffins au cheddar
ACCOMPAGNEMENT	Légumes sautés	Salade du Chef	Concombres en rondelles	Légumes sautés	Pain maison
BREUVAGE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
DESSERT	Salade de fruits	Poires	Yogourt aux fruits	Carré à l'avoine et aux pêches	Fruit Frais
COLLATION P.M.	Galette à la mélasse maison	Muffins au son et canneberges	Pain aux raisins à la cannelle	Biscuits Ryvta et fromage en grains	Barres aux all bran et fraises

Menu hiver

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION A.M.	Fruit de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison
DINER	Cari de pois chiche au poulet et légumes Couscous	Spaghetti sauce à la viande	Croquettes de thon Sauce Tzatziki Fusilli à L'aïoli	Soupe Minestrone	Ragoût à la dinde Riz
ACCOMPAGNEMENT	Salade de brocoli et choux-fleurs	Salade verte	Carottes et navets	Pain de blé	Salade de chou rouge et vert
BREUVAGE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
DESSERT	Fruit Frais	Pouding au riz	Yogourt et granola	Fruit Frais	Velouté aux fruits des champs
COLLATION P.M.	Pain aux Zucchini et yogourt grec	Salsa mexicaine et minis pitas	Hummus et muffins anglais	Muffins aux pommes	Tartinade fromage et dattes sur bagel

Menu hiver

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION A.M.	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
DINER	Divan de poulet et brocoli servi avec riz	Mijoté de bœuf et Orzo au gratin	Jambalaya au porc	Pain au saumon Sauce aux oeufs	Soupe aux pois cassés et jambon à l'érable
ACCOMPAGNEMENT	Poivrons rouges et verts	Concombres en rondelles	Salade verte	Salade d'édamame	Petits pains de maïs
BREUVAGE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
DESSERT	Gélatine aux fruits	Compote de fraises et rhubarbe	Fruits frais	Tapioca à l'orange	Yogourt à l'érable
COLLATION P.M.	Fromage cheddar et pommes	Pain au citron et graines de pavot	Tartinade de tofu sur tortillas	Biscuit à l'avoine	Pain à la rhubarbe