

# Menu ÉTÉ



## Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Fruits frais Céréales sèches Lait	Compote fraises et pommes Muffins anglais de blé Lait	Trempe fruitée Tranche de pomme Lait	Smoothie Céréales sèches	Bol de céréales et banane Lait
<b>Dîner</b>	Salade du chef Penne alfredo au tofu Fruits frais	Salade de betteraves et pommes Mini pizza aux haricots rouges Fruits frais	Salade verte Bœuf à l'orge et légumes Fruits frais	Carottes en dés Riz pilaf Filet de poisson florentine Fruits frais	Tomates et concombres Pita aux légumes et poulet Fruits frais
<b>Collation PM</b>	Cornet de crème glacée	Tartinade aux deux haricots et biscottes Triscuit Lait	Biscuits à la mélasse Lait	Poivrons colorés et trempette aux fines herbes Lait	Mille-Feuilles Lait

# Menu ÉTÉ



## Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Bol de céréales et banane Lait	Yogourt et granola maison Lait	Smoothie au fruits et céréales sèches	Trempe fruitée et pommes en tranches Lait	Fruits frais Céréales sèches Lait
<b>Dîner</b>	Salade d'épinard  Porc burger  Fruits frais	Brocolis et chou fleurs  Pâté au saumon  Fruits frais	Macédoine de légumes  Boulettes de veau avec sauce aux champignons  Couscous de blé  Fruits frais	Concombres  Macaroni au tofu  Fruits frais	Salade française  Divan au poulet  Fruits frais
<b>Collation PM</b>	Tarte au yogourt glacé Lait	Tartinade de tofu et légumes Galettes de riz Lait	Carrés Rice Kispies aux dattes Lait	Mini pita de blé et tartinade d'haricots blancs et citron Lait	Croustade aux pommes Lait

# Menu ÉTÉ



## Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Smoothie aux fruits Céréales sèches	Bol de céréales et banane Lait	Trempeuse fruitée et pommes en tranches Lait	Compote fraises et pommes Lait	Yogourt et granola maison Lait
<b>Dîner</b>	Concombres  Salade de couscous au poulet et pois chiches  Fruits frais	Tomates et concombres  Tofu général Tao sur riz à grains entiers  Fruits frais	Salade de carottes et graines de tournesol  Pain garni au bœuf et lentilles  Fruits frais	Brocoli  Croquettes de thon Sauce tartare  Fruits frais	Potage courge et carottes  Pain farci au poulet  Fruits frais
<b>Collation PM</b>	Galettes de riz et tartinade de thon Lait	Poivrons colorés et trempette aux fines herbes Lait	Brownies au tofu soyeux Lait	Cubes de fromage et craquelins Triscuit Lait	Tartinade à la marocaine Melba Lait

# Menu ÉTÉ



## Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Trempette fruitée au yogourt et pommes en tranches Lait	Smoothie aux fruits Céréales sèches	Yogourt et granola maison Lait	Bol de céréales et banane Lait	Fruits frais Céréales sèches Lait
<b>Dîner</b>	Macaroni mexicain au veau haché Poivrons colorés  Fruits frais	Lasagne de poulet Salade de chou  Fruits frais	Pain de saumon Couscous de blé Salade verte et vinaigrette ranch  Fruits frais	Salade de quinoa Tortillas de blé au poulet  Fruits frais	Tofu crémeux sur riz Macédoine 4 légumes  Fruits frais
<b>Collation PM</b>	Cône de crème glacée Lait	Pouding aux fraises, framboises et canneberges Lait	Carrés de yogourt aux poires Lait	Gâteau aux carottes Lait	Pain au zuchinis et citron Lait

# Menu ÉTÉ



## Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Compote de fraises et pommes Muffin anglais de blé Lait	Yogourt et granola maison Lait	Fruits frais Céréales sèches Lait	Trempette fruitée et pommes en tranches Lait	Bol de céréales et banane Lait
<b>Dîner</b>	Salade jardinière Pâté aux légumes et poulet  Fruits frais	Salade César  Penne rigate Sauce à la viande  Fruits frais	Poivrons verts et carottes juliennes  Croque au thon  Fruits frais	Fleurons de brocoli  Chili végétarien  Fruits frais	Maïs en grains  Riz frit au tofu  Fruits frais
<b>Collation PM</b>	Coupe glacée aux fruits Lait	Carrés aux dattes Lait	Cretons à la dinde sur biscottes Melba Lait	Muffins aux courgettes et canneberges Lait	Cubes de fromage, craquelins de grains entiers Triscuit Lait