|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette  | L | M | MENU SEMAINE  1 MMM | J | V |
| Collation AM9h05 | CéréalesLait  | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt vanillé Granola maison | Compote de pommes Riz soufflé craquant  | SmoothiesFruits des champs |
| Repas11h35 | Salade CésarPâtes aux légumes et graines de tournesols | CruditésPetits pains saumonTortillas etGuacamole | Salade GrecqueFrittata pois vert et poireaux Pdt à la grecque | V8Filet sole beurre blanc couscous aux légumes  | Bouillon Miso Poké bole-Poulet-Riz-Salade-Chou-Carottes, -Zucchinni--Concombre |
| DessertFruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM15h05 | Barre tendre beurre de soya et riz soufflé  |  Biscuits au pois chiche Trempette au fauxmage | Fromages,fruits séchées, graines de citrouillles à l’érable | Pain banane, dattes et tournesol | Cornet de crème glacée  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette  | L | M | MENU SEMAINE  1 MMM | J | V |
| Collation AM9h05 |  CéréalesLait de soya |  Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt Granola | Compote aux fraises Riz soufflés craquants | Smoothies aux bleuets |
| Repas11h35 | Crudités Croissant au pouletChip de kale | V8Craquelins maison aux légumesSalade canard- Canard confit éffiloché- Lentilles- Oeufs coque, - Mesclum- Vinaigrette | Salade concombre et mentheTempeh grillés,Riz et légumes | Rôti de dindeSalade de macaroniCube de fromageCrudités | CruditésBaguelRillette de Truite moutarde et érableSalade verte |
| DessertFruits | Fruits frais | Fruits frais  | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM 15h | Boules d’énergies aux graines de citrouilles | Muffin fruits | Œufs à la coqueMayo Triscuit | Pain au courgettes | Galette de riz confiture de fraises et chia |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette  | L | M | MENU SEMAINE  1 MMM | J | V |
| Collation AM9h05 | Céréales | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt  Granola | Compote de Mangue Riz soufflé croquant | SmoothiesFramboises |
| Repas11h35 | CruditésSandwich au thon déconstruits-pain-salade-tomates-concombre-olives-thon |  V8Salade du chefMacaroni au fromage et chou-fleur | Salade césar Chili au tofu et salade d’avocat | CruditésSalade riz aux crevettesCubes de fromages | Salade tomates basilic et FetaTacos poulet -salsa-laitue-tomates-fromage |
| Dessert | Fruit frais | Fruit frais | Fruit frais | Fruit frais | Fruit frais |
| Collation PM15h00 | Boules d’énergiesau citron aa | Galettes de riz Fromage à la crème et confiture | Muffin fruits  | Œufs à la coqueMayo Triscuit | Banana pops au chocolat |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | MENU SEMAINE  1 MMM | J | V |
| Collation AM9h05 | Céréales | Fruits frais et mélange du randonneur | Yogourt et Granola | Compote bleuets + riz soufflé craquant | Smoothies aux mangues |
| Repas11h35 | CruditésSalade de Boconccinni, tomates et concombreSalade de pâtesÀ la truite | Salade fraises et épinardsTaquitos au pouletLanières de poivrons |  Croissant déconstruit-œuf cuits dur-salade-tomates-concombre-olives-Avocat-poivrons-fromage |  Salade du chefFilet de solePurée de pdt douce | Salade de couscousSalade de haricots rougeSalade de légumes marinés |
| DessertFruits | Fruit  | Fruit  | Fruit | Fruit  | Fruit |
| Collation PM15h00 | Barre tendre aux Fruits séchées | Nachos Salsa maisonGuacamole | Muffin banane  | Cruditées et houmous | Cornet de crème glacés |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette  | L | M | MENU SEMAINE  1 MMM | J | V |
| Collation AM9h05 | Céréales  | Fruits frais et mélange du randonneurs  | Yogourt + Granola | Compote de pommes + riz soufflé craquant | SmoothiesFruits des champs |
| Repas11h35 | Salade du chefPizza arménienne poulet | CruditésV8Omelette poireaux épinardPain à l’ail | Pita déconstruit--thon-salade-tomates-concombre-olives-Avocat-poivrons- houmous | Salade de chouBurger VGMayonnaise CésarPdt à la grecque | cruditésPoulet popcorn à la portugaiseFrite de pdt douce |
| DessertFruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM15h05 | Boules d’énergies aux framboises | Pita grillée épicée et houmous | Fromage, fruits séchées et noix de soya | Biscuits à l’avoine | Nachos Salsa maisonGuacamole  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette  | L | M |  M | J | V |
| Collation AM9h06 | CéréalesLait de soya | Fruits frais et mélange du randonneurs  | Yogourt vanillé + Granola maison | Compote de pommes + riz soufflé craquant aux sésames | SmoothiesFruits des champs |
| Repas11h36 | Salade de légumes Spaghetti bolognaise au poulet | CruditésSalade de riz style grecqueCrevette et sauce chili | Salade CésarVg rouléLanière de poivrons |  Salade de mexicaineFajitas au poulet | Jus de légumesCruditésSandwich aux œufs |
| DessertFruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM16h06 | Barre cru au abricots |  Pizza froides aux tomates | CruditésTrempette au tofuChip de kale  | Pain au raisin maison, fromage à la crème | Sorbet aux fruits et cornet |