

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 lentilles asiatiques, riz, (Piments, carottes, maïs et champignons), Navet, Compote de pommes
Collation P.M. : Tartinade de haricots et dattes
MERCREDI
Salade de chou, Vol au vent au poulet, (carottes, fèves, céleri, pois verts) Fèves vertes, 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 et poires
Collation P.M.: Biscuits bananes et dattes
MARDI
Jus de légumes, Basa (poisson), Salsa de tomates, couscous, brocoli et carottes, gâteau aux dattes
Collation P.M. : Trempeuse épinards, biscottes de blé et bâtonnets de carottes
MERCREDI
Concombres, Poulet parmigiana et zucchini, pâte de blé, tomates et basilic, chou-fleur et navet, 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.: Raisins, fromage
VENDREDI
Assiette de crudités (panais, carottes, champignons, brocoli, chou-fleur et piment) burritos au bœuf et fromage, salade de chou, 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. : Brownies aux patates douces
VENDREDI
Jus de légumes, Tortillas de blé au poulet (épinards, tomates, oignon et piment), salade césar, smoothie au tofu et fruits
Collation P.M. : Tartinade de poulet et canneberges, craquelins de blé

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
Jus de légumes, Pâte de blé au thon, salade de maïs, Fruits frais
Collation P.M. : Muffins orange et canneberges
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. : Galettes à la mélasse (tofu dessert)
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**

