



# MENUS PRINTEMPS / ÉTÉ 2021



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>1</b>	<p>Fruit</p> <p>Salade d'épinards aux légumes Macaroni au fromage Pouding vanille / lait</p> <p>Céréales / lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Poivrons en lanières Salade de riz et légumineuses Gélatine de jus de fruits / lait</p> <p>Pain aux bananes/ lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade de poulet, pomme et brocoli Petit pain de blé entier Yogourt et petits bleuets / lait</p> <p>Carrés coco-choco-pomme / lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Légumes ensoleillés Poisson à chair blanche moutarde et sirop d'érable, couscous Fruits / lait *</p> <p>Galette de riz et beurre de soya/ lait</p>	<p>Fruit /</p> <p>Salade de betteraves et pommes Sandwichs aux œufs Fruits / lait</p> <p>Carré a l'avoine et framboises / lait</p>
<b>2</b>	<p>Fruit</p> <p>Crudités Fusillis aux légumes et boeuf Compote de pomme / lait</p> <p>Céréales et lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Soupe aux lentilles et légumes Pain pita et fromage Fruits / lait</p> <p>Lait frappé et biscuits Graham</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade de concombre Fajitas au poulet avec tortillas Yogourts / lait</p> <p>Biscuits pommes-cheddar et lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade de couscous aux pois chiches Salade de fruits / lait</p> <p>Trempeite aux fines herbes /Craquelins</p>	<p>Fruit</p> <p>Concombre et fromage Sandwichs au thon Fruits / lait</p> <p>Méli-mélo de céréales et fruits séchés / lait</p>
<b>3</b>	<p>Fruit</p> <p>Salade de choux-fleurs Salade de quinoa, légumes et haricots noirs Fruit et lait</p> <p>Céréales et lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Légumes vapeurs Poitrine de poulet italienne et riz Mousse aux fraises et lait</p> <p>Trempeite de tofu et pita</p>	<p>Fruit</p> <p>Poivrons rouges Tacos aux veaux et tortillas Fruit et lait</p> <p>Pain aux carottes / lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Légumes vapeurs Canapé aux œufs Gélatine de yogourt / lait</p> <p>Biscuits avoine et raisins/ lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade César aux tortellinis au fromage Fruits et lait</p> <p>Salsa aux concombres et craquelins /lait</p>
<b>4</b>	<p>Fruit</p> <p>Crudités Muffins au saumon et fromage Fruit / lait</p> <p>Galette de riz et fromage à la crème aux fraises/ lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade de maïs Chili con carne et tortillas Yogourt / lait</p> <p>Crudités, craquelins et trempettes Tzatziki</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade d'épinards Baguette a l'humus, tomates, basilic et fromage Fruit / lait</p> <p>Pain aux poires / lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade printanière Divan de poulet Compote de fruits et lait</p> <p>Barres aux courgettes / lait</p>	<p>Fruit</p> <p>Salade de pâtes à la grecque Œufs a la coque Fruit / lait</p> <p>Fraîcheur glacée au yogourt</p>

Menus applicables le 1<sup>er</sup> lundi de mai à la dernière semaine de octobre

Modifié avril 2021

