SEMAINE 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI  |
| COLLATION | Orangeou autre fruit frais | Cantaloupou autre fruit frais | Pommeou autre fruit frais | Melon-mielou autre fruit frais | Raisinsou autre fruit frais |
| REPAS | Sauté de porc asiatique et brocolis sur nouilles de rizPORC | Sandwich roulé aux œufs et au chou frisé,Salade de maïs à la mexicaineŒUF | Pizza au poulet à l’indienne et salade de carotteVOLAILLE | Salade de couscous au saumonPOISSON | Macaroni chinois et salade de concombre au sésamePROTÉINES VÉGÉTALES |
| DESSERT | Yogourt et céréales | Parfait à la crème de cottage | Pouding au riz | Compote de fraise | Croustade aux pommes |
| COLLATION | Pain banane et lentilles | Tartinade choco-datte et muffins anglais | Smoothie | Crudités et trempette ranch | Tartinade de thon et craquelins |

Eau et lait 3,25% sont offerts à tous les repas.

SEMAINE 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI  |
| COLLATION | Bananeou autre fruit frais | Papaye et melon mielou autre fruit frais | Pêches ou nectarineou autre fruit frais | Melon d’eauou autre fruit frais | Poiresou autre fruit frais |
| REPAS | Omelette de patates douces, jambon et brocolis avec petit pain de blé entierŒUF | Salade césar au poulet et crème de carottePOULET | Filets de poisson au citron et fines herbes et riz aux légumesPOISSON | Taquitos aux haricots noirs et salade verteLÉGUMINEUSE | Spaghetti sauce à la viande, petites tomates et concombreBŒUF |
| DESSERT | Gâteau aux carottes | Clafoutis | Mandarines et biscuits | Biscuits à la noix de coco | Glace à la framboise |
| COLLATION | Tubes « sicles » | Bagel de blé entier et fromage à la crème | Gruau du lendemain | Céréales et lait | Galette de riz, beurre de soya à la banane |

Eau et lait 3,25% sont offerts à tous les repas.

SEMAINE 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI  |
| COLLATION | Pommeou autre fruit frais | Ananasou autre fruit frais | Kiwisou autre fruit frais | Cantaloupou autre fruit frais | Petits fruitsou autre fruit frais |
| REPAS | Boulettes de dinde primavera sur fusilli et macédoine de légumesDINDE | Salade niçoise et muffin au fromagePOISSON | Cari de tofu, lentilles et patates douces sur couscous avec pois vertsTOFU | Bols façon « rouleaux de printemps » au porc avec salade de chou et riz au sésamePORC | Quiche aux épinards et salade des Cités d’orŒUF |
| DESSERT | Banana pouding | Poires et biscuits | Yogourt, purée de mangue et granola | Galettes aux framboises, chocolat et noix de coco | Trempette fouettée à l’érable et fruits |
| COLLATION | Muffins à la courgette, pomme et raisins | Barres tendres aux Cheerios | Fromage et raisins | Smoothie | Tartinade aux haricots *olé olé* et craquelins |

Eau et lait 3,25% sont offerts à tous les repas.

SEMAINE 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI  |
| COLLATION | Raisinsou autre fruit frais | Melon-mielou autre fruit frais | Bananeou autre fruit frais | Papaye et ananasou autre fruit frais | Orangeou autre fruit frais |
| REPAS | Bouchées de saumon érable et paprika, riz jaune et choux de BruxellesPOISSON | Salade d’orge à la pomme et aux pois chiches et potage aux légumesLÉGUMINEUSE  | Pâté mexicain avec haricots verts et jaunesBŒUF | Frittata pizza, betteraves et salade de macaroni ŒUF | Salade de poulet tropicale et pain naanPOULET |
| DESSERT | Pouding tofu et fraise | Carré aux dattes | Barres de riz soufflé | Crème glacée | Compote de pomme |
| COLLATION | Cake à la courge et aux canneberges | Céréales et lait | Tubes *«sicles»* | Bouchées d’énergie sans cuisson | Méli-mélo maison et fromage |

Eau et lait 3,25% sont offerts à tous les repas.

SEMAINE 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI  |
| COLLATION | Pêches ou nectarineou autre fruit frais | Melon d’eauou autre fruit frais | Pommeou autre fruit frais | Cantaloupou autre fruit frais | Kiwisou autre fruit frais |
| REPAS | Frites de tofu cajun et salade d’orzo et légumesTOFU | Plaque de boulettes de porc à la méditerranéenne et tabouléPORC | Sandwich coco-ricotta sur pain de blé entier et salade de brocoli et pommeŒUF | Poulet crémeux aux champignons sur nouilles aux œufs avec navet et carottePOULET | Tacos au poisson et salsa à la mangue avec chou rouge en lanières et mini maïsPOISSON |
| DESSERT | Cheesecake minute | Crème rosée | Galettes aux fruits | Salade de fruits | Yogourt et biscuits |
| COLLATION | Houmous et crudités | Tartinade de saumon à la ricotta et craquelins | Smoothie | Muffins au chocolat et aux patates douces | Tortilla roulé à la banane |

Eau et lait 3,25% sont offerts à tous les repas.

SEMAINE 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI  |
| COLLATION | Petits fruitsou autre fruit frais | Melon-mielou autre fruit frais | Poiresou autre fruit frais | Ananasou autre fruit frais | Bananeou autre fruit frais |
| REPAS | Croque-monsieur au bœuf BBQ et salade de chouBŒUF | Chili de dinde et légumes gratiné avec petit pain de blé entierDINDE | Sandwich au thon sur pain multigrains et salade grecquePOISSON | Salade Cobb adorée des enfantsŒUF | Croquettes de lentilles à l’indienne, quinoa citronné et chou-fleur rôtiLÉGUMINEUSE |
| DESSERT | Glace fraise et mangue | Pêches et biscuits | Croustade aux petits fruits | Tapioca à la banane et lait de coco | Compote de bleuets  |
| COLLATION | Barre tendre sans cuisson | Tartinade de tofu et concombre | Fromage, craquelins et jus de légumes | Délicieux muffins santé | Céréales et lait |

Eau et lait 3,25% sont offerts à tous les repas.