SEMAINE 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
| COLLATION | Orange  ou autre fruit frais | Cantaloup  ou autre fruit frais | Pomme  ou autre fruit frais | Melon-miel  ou autre fruit frais | Raisins  ou autre fruit frais |
| REPAS | Sauté de porc asiatique et brocolis sur nouilles de riz  PORC | Sandwich roulé aux œufs et au chou frisé,  Salade de maïs à la mexicaine  ŒUF | Pizza au poulet à l’indienne et salade de carotte  VOLAILLE | Salade de couscous au saumon  POISSON | Macaroni chinois et salade de concombre au sésame  PROTÉINES 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 | Banane  ou autre fruit frais | Papaye et melon miel  ou autre fruit frais | Pêches ou nectarine  ou autre fruit frais | Melon d’eau  ou autre fruit frais | Poires  ou autre fruit frais |
| REPAS | Omelette de patates douces, jambon et brocolis avec petit pain de blé entier  ŒUF | Salade césar au poulet et crème de carotte  POULET | Filets de poisson au citron et fines herbes et riz aux légumes  POISSON | Taquitos aux haricots noirs et salade verte  LÉGUMINEUSE | Spaghetti sauce à la viande, petites tomates et concombre  BŒUF |
| 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 | Pomme  ou autre fruit frais | Ananas  ou autre fruit frais | Kiwis  ou autre fruit frais | Cantaloup  ou autre fruit frais | Petits fruits  ou autre fruit frais |
| REPAS | Boulettes de dinde primavera sur fusilli et macédoine de légumes  DINDE | Salade niçoise et muffin au fromage  POISSON | Cari de tofu, lentilles et patates douces sur couscous avec pois verts  TOFU | Bols façon « rouleaux de printemps » au porc avec salade de chou et riz au sésame  PORC | Quiche aux épinards et salade des Cités d’or  ŒUF |
| 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 | Raisins  ou autre fruit frais | Melon-miel  ou autre fruit frais | Banane  ou autre fruit frais | Papaye et ananas  ou autre fruit frais | Orange  ou autre fruit frais |
| REPAS | Bouchées de saumon érable et paprika, riz jaune et choux de Bruxelles  POISSON | Salade d’orge à la pomme et aux pois chiches et potage aux légumes  LÉGUMINEUSE | Pâté mexicain avec haricots verts et jaunes  BŒUF | Frittata pizza, betteraves et salade de macaroni  ŒUF | Salade de poulet tropicale et pain naan  POULET |
| 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 nectarine  ou autre fruit frais | Melon d’eau  ou autre fruit frais | Pomme  ou autre fruit frais | Cantaloup  ou autre fruit frais | Kiwis  ou autre fruit frais |
| REPAS | Frites de tofu cajun et salade d’orzo et légumes  TOFU | Plaque de boulettes de porc à la méditerranéenne et taboulé  PORC | Sandwich coco-ricotta sur pain de blé entier et salade de brocoli et pomme  ŒUF | Poulet crémeux aux champignons sur nouilles aux œufs avec navet et carotte  POULET | Tacos au poisson et salsa à la mangue avec chou rouge en lanières et mini maïs  POISSON |
| 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 fruits  ou autre fruit frais | Melon-miel  ou autre fruit frais | Poires  ou autre fruit frais | Ananas  ou autre fruit frais | Banane  ou autre fruit frais |
| REPAS | Croque-monsieur au bœuf BBQ et salade de chou  BŒUF | Chili de dinde et légumes gratiné avec petit pain de blé entier  DINDE | Sandwich au thon sur pain multigrains et salade grecque  POISSON | Salade Cobb adorée des enfants  ŒUF | Croquettes de lentilles à l’indienne, quinoa citronné et chou-fleur rôti  LÉGUMINEUSE |
| 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.