

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 1



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM  
alternative

- Pomme & Boisson de soya

- Poire & Boisson de soya

- Raisins & Boisson de soya

- Prune & Boisson de soya

- Smoothie sans produit lactose

Dîner

- Croquettes au thon

- Tofu sésame

- Pizza végé BBQ

- Spirales au bœuf (et PVT) à la chinoise

- Wrap poulet et canneberge

Spirales chinoises aux PVT

Wrap au tofu

Repas alternatif

Accompagnement

- Salade de pâtes et légumes

- Couscous mexicain et tomates cerises

- Concombre et piments rouges

- Salade de choux et pommes

- Salade du jardin

Dessert  
alternative

- Pêches en conserve

- Tarte au yogourt (sans lactose) et fruits

- Poires en conserve

- Mousse aux framboise

- Melon d'eau

Collation  
PM  
alternative

- Croustade de pommes

- Galette de riz et beurre de fraises

- Pain aux courgettes et canneberge

- Yogourt (sans lactose)

- Carrés aux dattes

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 2



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM

alternative

- Kiwi & Boisson de soya

- Prune & Boisson de soya

- Melon d'eau & Boisson de soya

- Pêches & Boisson de soya

- Smoothie sans produit lactose

Dîner

Repas  
alternatif

- Tofu asiatique

- Poulet ensoleillé

- Tartinade de thon et pain pita

- Pain garni au bœuf (gombo)

- Enchiladas de pois chiches

Tofu ensoleillé

Pain garni au fromage

Accompagnement

- Salade de couscous et légumes

- Riz basmati et salade printanière

- Carottes et piments

- Salade de concombres, chou fleur et aneth

- Salade de maïs et poivrons

Dessert

alternative

- Poires

- Salade de fruits

- Mandarine

- Compote multi fruits

- Melon de miel

Collation  
PM

alternative

- Tube de yogourt glacée et céréales

- Craquelins et fromage (sans lactose)

- Biscuits aux dates et mandarines

- Muffin choco-rico

- Galette de riz et beurre de pommes

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 3



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM  
alternative

- Orange & Boisson de soya

- Raisin & fromage (sans lactose)

- Poire & Boisson de soya

- Melons & Boisson de soya

- Smoothie sans produit lactose

Dîner

- Salade de pâtes au poulet

- Poisson aigre-doux

- Sandwich aux oeufs

- Tofu asiatique

- Galette de tofu, edamame et pois-chiche

Repas alternatif

repas végété

Sandwich au fromage

Accompagnement

- Carotte, concombre

- Riz basmati, pois et carottes

- Salade César

- Couscous citronné et salade de concombres et aneth

- Sauce yogourt et aneth, patates pilées et poivrons

Dessert  
alternative

- Cantaloup

- Pêches

- Mousse à la mangue

- Crème velouté aux poires et framboises

- Poire en dés

Collation  
PM  
alternative

- Céréales et lait

- Yogourt glacé

- Galette à l'avoine

- Yogourt (sans lactose) et céréales

- Compote et biscuit Graham

Tube fruits glacés

# Menu d'été

1ER MAI ET 31 AOÛT

## Semaine 4



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation  
AM  
alternative

- Pommes & Boisson de soya

- Pêches & Boisson de soya

- Raisin & Boisson de soya

- Kiwi & Boisson de soya

- Smoothie sans produit lactose

Dîner

- Pennes au thon

- Tofu rapide

- Poulet aux champignons

- Chili végétarien et pain pita

- Sandwich aux poulet

Repas alternatif

Tofu aux champignons

Accompagnement

- Concombres et poivrons

- Salade de couscous et légumes du jardin

- Vermicelle de riz et salade verte

- Salade d'épinards, fraises et mandarines

- Tomates cerises  
concombre

Dessert

alternative

- Yogourt fruité (sans lactose)

- Mandarines

- Compote de pomme

- Gelée de fruits

- Crème rosée

Compote de fruit

Collation  
PM  
alternative

- Craquelin et hummus

- Céréales et lait

- Galettes à la mélasse

- Muffin choco-poires

- Yogourt glacé et céréales

Tube fruits glacés