



## MENU 1 SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Céréales  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	Carré au tofu  Orge aux légumes	_____ (poisson blanc) et sa salsa (tomate, maïs et olive noire) Couscous de blé entier aux légumes	Macaroni à la viande gratiné  Brocoli et chou-fleur	Burritos aux lentilles  Mélange de légumes (haricots verts, carottes jaunes et carottes orange)	Poulet général Tao  Poêlé carottes, champignons, et oignons Vermicelle de riz
<b>Dessert</b>	Mangue	Céréales	Yogourt (Nature 2%MG)	Fruit	Banane
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Pêche en dés Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Smoothie aux fraises et bananes Biscuit social thé	Garniture aux haricots blancs Pain de seigle	Pain aux pommes	Fromage à la crème et saumon fumé Craquelin	Pain aux raisins du commerce
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.



## MENU 1 SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Céréale  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	Sous-marin au bœuf Laitue, tomate, poivrons, oignons  Jus de légumes	Filet de porc aux pruneaux  Orzo aux légumes	Tajine de pois chiches et légumes  Couscous	Soupe aux légumes  Tartinade de thon et tortillas	Pain aux lentilles  Salade de quinoa  Brocoli et chou-fleur
<b>Dessert</b>	Kiwi	Biscuit à l'avoine et canneberges	Fruit	Boisson de soya enrichie à la vanille et à la fraise	Pomme
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%		Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Yogourt nature  Flocons d'avoine	Compote de pommes  Biscuit Ryvita	Trempe à l'aneth Tomates cerises et concombres	Pain aux bananes et aux canneberges	Garniture de tofu  Pita de blé
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.



## MENU 1 SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	Penne au tofu sauce rosée  Salade César	Poulet à la king  Patates rissolées	Pita au thon (style pizza)  Salade verte et vinaigrette italienne	Filet de porc aux pommes  Mélange de légumes (haricots verts, carottes jaunes et carottes orange) Riz aux poivrons	Divan aux œufs (brocoli, chou-fleur, pain blé entier, fromage)  Salade verte
<b>Dessert</b>	Céréales	Orange	Kiwi	Céréale granola maison	Pamplemousse
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Biscuit Ryvita  Beurre de soya crémeux (Wow Butter)	Croustade aux pommes	Yogourt aux fruits	Poires  Fromage	Trempeuse aux épinards  Courgette et poivron
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Boisson de soya enrichie	Lait 3.25%	Lait 3.25 %	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.



## MENU 1 SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	Aubergine et veau  Riz  Mélange de légumes (haricots verts, carottes jaunes et carottes orange)	Lentille burger Laitue, tomate  Salade de chou	Poulet aux poires et à l'érable  Purée de pommes de terre  Choux braisé	Carré aux œufs et épinards  Salade de carottes  Pain de blé	Saumon aux agrumes  Taboulé  Légume vert :
<b>Dessert</b>	Smoothie fraises- bananes	Fruit	Yogourt et graines de lin	Orange	Pouding tapioca
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Muffin de blé entier aux courgettes	Tartinade au tofu  Craquelin Ryvita	Céréales et bananes	Compote de pommes  Granola maison  Boisson de soya enrichie	Tartinade de pois chiche  Tortillas de blé
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%		Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.



## MENU 1 SEMAINE 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%	Bagel  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	Saumon salsa à l'ananas  Couscous aux légumes	Soupe Minestrone  Pain de blé	Pizza grecque (tofu)  Salade verte	Fettucine alfredo au poulet  Mélange de légumes (haricots verts, carottes jaunes et carottes orange)	Cake au porc et canneberges  Orzo aux légumes
<b>Dessert</b>	Céréales	Biscuit à l'avoine	Cantaloup	Kiwi	Pêche
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Biscuits aux haricots noirs	Tartinade de poivrons rouges	Yogourt et graines de lin	Melon	Trempeuse orange
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Craquelin moisson d'automne Lait 3.25%	Lait 3.25%	Fromage  Boisson de soya enrichie	Pomme rouge  Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.