



MENU 1 SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Céréales Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%
Dîner	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
Dessert	Mangue	Céréales	Yogourt (Nature 2%MG)	Fruit	Banane
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Pêche en dés Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	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
Breuvage	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
Collation AM	Céréale Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%
Dîner	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
Dessert	Kiwi	Biscuit à l'avoine et canneberges	Fruit	Boisson de soya enrichie à la vanille et à la fraise	Pomme
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%		Lait 3.25%
Collation PM	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
Breuvage	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
Collation AM	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%
Dîner	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
Dessert	Céréales	Orange	Kiwi	Céréale granola maison	Pamplemousse
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Biscuit Ryvita Beurre de soya crémeux (Wow Butter)	Croustade aux pommes	Yogourt aux fruits	Poires Fromage	Trempelette aux épinards Courgette et poivron
Breuvage	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
Collation AM	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%
Dîner	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 :
Dessert	Smoothie fraises- bananes	Fruit	Yogourt et graines de lin	Orange	Pouding tapioca
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	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
Breuvage	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
Collation AM	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%	Bagel Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%
Dîner	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
Dessert	Céréales	Biscuit à l'avoine	Cantaloup	Kiwi	Pêche
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Biscuits aux haricots noirs	Tartinade de poivrons rouges	Yogourt et graines de lin	Melon	Trempeur orange
Breuvage	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.