



## 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	Saumon salsa à l'ananas Couscous 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 aux poires et à l'érable Purée de pommes de terre Choux braisé
<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>	Fruit  Lait 3.25%	Céréale  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	Filet de porc aux pruneaux  Orzo aux légumes	Sous-marin au bœuf Laitue, tomate, poivrons, oignons  Jus de légumes	Divan aux œufs (brocoli, chou-fleur, pain blé entier, fromage)  Salade verte	Soupe aux légumes  Tartinade de thon et tortillas	Pain aux lentilles  Salade de quinoa  Brocoli et chou-fleur
<b>Dessert</b>	Biscuit à l'avoine et canneberges	Kiwi	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%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Compote de pommes  Biscuit Ryvita	Yogourt nature  Flocons d'avoine	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	Tajine de pois chiches et légumes  Couscous
<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 général Tao  Poêlé carottes, champignons, et oignons Vermicelle de riz	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>	(poisson blanc) et sa salsa (tomate, maïs et olive noire) Couscous de blé entier 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  Craquelin moisson d'automne	Yogourt et graines de lin	Melon  Fromage	Trempeur orange  Pomme rouge
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Boisson de soya enrichie	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.