

MENU DE LA SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
MENU 1	AM	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Céréales, lait	
	Midi	Salade de carottes et céleri Pâtes crémeuses au poulet et basilic Pêches en dés/lait	Jus lég/concombres Poisson à la florentine gratiné, riz Compote +/lait	Salade de betteraves Pâté chinois yogourt +/lait	Crudités/trempepette Crousti-pizza (végé) Fruits frais/lait	Pain raisins, lait Brocolis trempepette au fromage Falafels, tortillas, sauce au yogourt Fruits frais/lait
	PM	Oeuf à la coque/craquelins	Crudités/trempepette	Muffin santé, lait	Jus légumes/ fromage	Smoothie fruité
MENU 2	AM	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Céréales/lait	
	Midi	Salade du jardin Boulettes de viande sauce grand-maman/ quinoa Mandarines/lait	Salade de légumineuses Salade-repas de fusillis au thon Yogourt/lait	Salade grecque Bouchées de poulet/riz aux légume Compote/lait	Crudités et trempepette Sandwichs à la tartinade de tofu Fruits frais/lait	Fruits frais, lait Salade d'orge et légumes Chili végétarien aux haricots/tortillas Glace végane (coco, bananes, fruits/lait)
	PM	Biscuit santé, lait	Crudités/trempepette	Fromage et jus de légumes	Craquelins/cretons végés	Pain aux bananes, lait
MENU 3	AM	Fruits frais, lait	Céréales/lait	Fruits frais, lait	Gruau froid, petits fruits, lait	
	Midi	Salade à la crème Poke bowl au tofu, edamames, fruits, lég riz Compote/lait	Crudités/trempepette Spaghetti à la viande Fruits frais/lait	Jus lég +carottes Burritos quinoa+haricots rouges Yogourt/lait	Salade de chou Poulet en sauce, purée de légumes Fruits frais/lait	Fruits frais, lait Salade concombres Boulettes de poisson (morue et saumon)/ couscous Pouding maison/lait
	PM	Fromage/fruits	Smoothie fruits et yogourt	Muffin santé/ lait	Biscuit/ lait	Sucette yogourt et fruits
MENU 4	AM	Céréales/lait	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	
	Midi	Jus de légumes et concombres Sandwichs aux oeufs Fruits frais/lait	Salade de céleri et pommes Bol repas au poulet, boulgour, légumes Yogourt/lait	Polenta aux légumes Pomme de terre au saumon et légumes Compote /lait	Salade césar Spaghetti aux lentilles Tapioca/lait	Fruits frais, lait Salade cantaloup/tomates Pâté mexicain Mandarines /lait
	PM	Fromage/craquelins	Tartines au thon	Crudités/ trempepette	Pain aux dattes, lait	Sorbet maison aux fruits, lait
MENU 5	AM	Fruits frais, lait	Céréales/lait	Fruits frais, lait	Tartine maison/ lait	
	Midi	Salade de couscous Croque-monsieur au thon et légumes Compote de fruits/lait	Jus de légumes/mini-mais Roulés à la salade de poulet Fruits frais/lait	Salade chinoise Nouilles chinoises au porc et brocolis Yogourt/lait	Crudités et trempepette Tofu au beurre, riz, légumes Fruits frais/lait	Fruits frais/lait Salade de maïs Lasagne aux oeufs Salade de fruits/lait
	PM	Biscuit santé/lait	Fromage/ craquelins	Pitas/ hummus	Pouding au chia, lait	Cornet de crème glacée