

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 brocoli Ragoût pois chiches et courges, couscous Pêches/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 Salade de carottes Pâtes crémeuses au poulet et basilic Fruits frais/lait
	PM	Tartinade tofu/craquelins	Crudités/trempepette	Muffin santé, lait	Jus légumes/ fromage	Smoothie fruité
MENU 2	AM	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Céréales/lait	Fruits frais, lait	
	Midi	Salade du jardin Boulettes de viande sauce grand-maman/ quinoa Mandarines/lait	Salade grecque Sauce aux oeufs, pomme de terre, légumes Compote +, lait	Crudités/trempepette Bouchées de poulet/riz aux légumes Fruits frais/lait	Fruits frais, lait Salade de légumineuses Salade-repas de fusilis au thon Yogourt/lait	Fruits frais, lait Salade d'orge et légumes Chili végétarien (haricots+ tofu)/ tortillas Salade de fruits/lait
	PM	Biscuit santé, lait	Pain aux bananes, lait	Fromage/jus de lég	Craquelins/cretons	Crudités/trempepette
MENU 3	AM	Fruits frais, lait	Céréales/lait	Fruits frais, lait	Gruau froid et petits fruits,	
	Midi	Salade à la crème Poke bowl au tofu, edamames, fruits, lég riz Blanc-manger +/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/ couscous Compote/lait
	PM	Fromage/fruits	Hummus/pitas	Muffin/ lait	Biscuit/ lait	Pops yogourt et fruits
MENU 4	AM	Céréales/lait	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	Fruits frais, lait	
	Midi	Mini-mais Végé burger aux haricots noirs Fruits frais/lait	Salade cantaloup/tomates Pâté mexicain Mandarines /lait	Polenta aux légumes Croquettes de saumon et légumes Compote /lait	Salade chinoise Nouilles chinoises au tofu et brocolis Tapioca /lait	Fruits frais, lait Jus de lég/ concombres Quesadillas au poulet et haricots blancs Yogourt +/lait
	PM	Fromage/jus légumes	Tartines au thon	Crudités/ trempepette	Pain aux dattes, lait	Sorbet maison
MENU 5	AM	Fruits frais, lait	Céréales/lait	Fruits frais, lait	Tartines beurre soya/ lait	
	Midi	Salade de couscous Croque-monsieur au thon et légumes Compote de fruits/lait	Crudités/ trempepette Sandwichs à la salade de poulet Fruits frais/lait	Salade césar Spaghetti aux lentilles Yogourt/lait	Salade de fèves Porc aigre-doux, vermicelles de riz Fruits frais/lait	Fruits frais/lait Gratin de légumes Tofu grillé, riz, légumes Salade de fruits/lait
	PM	Oeuf à la coque/ jus de lég	Fromage/ craquelins	Biscuit santé, lait	Pouding au chia, lait	Cornet de crème glacée