

## MENU DE LA SEMAINE

|               |      | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  |
|---------------|------|--|--|--|--|---|
| <b>MENU 1</b> | AM   | Fruits/lait  | Fruits/lait  | fruits/lait  | Céréales/lait  | Fruits/lait   |
|               | Midi | Soupe tomate et vermicelle<br>Tofu grillé, riz et légumes<br>Tapioca/lait                | Crème de brocoli<br>Poulet à la king, pain de blé et macédoine<br>pêches en dés/lait | Petits pains au fromage<br>Fusilis crémeux au saumon et épinards<br>Blanc-manger/lait  | Salade de chou<br>pain de viande/purée de lég<br>fruits frais/lait               | Soupe aux lentilles<br>muffin aux oeufs, lég et fromage<br>yogourt/lait           |
|               | PM   | Fromage/ craquelins  | muffin santé/lait  | Compote de fruits  | pitas/mousse au poulet   | pain aux poires/lait  |
| <b>MENU 2</b> | AM   | Tartines beurre soya, lait   | fruits/lait  | fruits/lait  | fruits/lait  | fruits/lait   |
|               | Midi | Salade aux carottes<br>Spaghetti aux lentilles<br>fruits frais/lait                      | Potage à la courge/pain de blé<br>Pâté chinois traditionnel<br>Yogourt/lait          | salade de concombres<br>Poulet au beurre, riz, légumes<br>compote/lait                 | soupe aux légumes<br>Poisson sauce à l'italienne, orge<br>Pouding maison/lait    | Potage du jour<br>Quinõa africain, dinde et pois chiches<br>Salade de fruits/lait |
|               | PM   | *Création fruitée (activité)   | Fromage/ craquelins  | pain citronné/lait   | Biscuit, lait  | galette de riz/tartinade  |
| <b>MENU 3</b> | AM   | fruits/lait  | Céréales/lait  | fruits/lait  | fruits/lait  | Fruits/lait   |
|               | Midi | Soupe aux nouilles florentine<br>Pilaf El Paso (lentilles/haricots)<br>Blanc-manger/lait | Crème de chou<br>Macaroni à la viande<br>fruits frais/lait                           | Salade de maïs<br>Boulettes de tofu et quinõa, sauce tomate et légumes<br>Yogourt/lait | Potage de navet<br>Sauté au poulet et légumes, vermicelles<br>Mandarines + /lait | Jus lég/concombres<br>Pâté chinois au saumon<br>Velouté fruité (tofu) +/lait      |
|               | PM   | oeuf à la coque/jus lég  | Pain carottes, pommes,lait   | Tartines au creton   | Fromage/fruits   | Hummus lég/tortillas  |
| <b>MENU 4</b> | AM   | Fruits/lait  | Fruits/lait  | Céréales/lait  | Smoothie fruité  | Fruits/lait   |
|               | Midi | Potage de carottes<br>Boulettes de porc aux pêches, quinõa<br>Yogourt/lait               | soupe riz/poulet<br>Pitas au thon et légumes<br>Pouding aux petits fruits/lait       | Croûtons aux herbes<br>Sauce aux oeufs, pommes de terre, lég<br>Fruits frais/lait      | Salade césar<br>Spaghetti à la viande<br>fruits frais +/lait                     | Soupe au chou<br>tofu sauce BBQ, riz aux légumes<br>Blanc-manger/lait             |
|               | PM   | pain aux dattes/lait   | Crudités/trempepette   | fromage/fruits   | Sushis bananes (activité)  | Salsa,guacamole/gal de riz  |
| <b>MENU 5</b> | AM   | fruits/lait  | Fruits/lait  | Tartines aux fruits  | fruits/lait  | Fruits/lait   |
|               | Midi | Jus lég/concombres<br>Bouchées de poisson, purée de légumes<br>Compote +/lait            | Polenta aux légumes<br>Chili végété, tofu et haricots/pain de blé<br>Yogourt/lait    | Soupe chinoise<br>Riz chinois au porc, petits pois<br>fruits frais/lait                | Potage pois chiches et zucchini<br>Mini quiches aux lég<br>Blanc-manger/lait     | Crème de légumes<br>Fettucine alfredo au poulet allégé<br>Mandarines/lait         |
|               | PM   | tartinade tofu/biscottes   | Biscuit santé/lait   | Fromage/jus de lég   | Pain aux bananes/lait  | Pitas/tartinades poivrons   |

rôtis