

Menu été 2023

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation a.m.	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait
Dîner Semaine 1	Spaghetti sauce pvt, parmesan et légumes du jour Dessert : fruit frais	Fajitas au poulet avec salade de maïs et légumes Dessert : fruit frais	Poisson pané maison et sauce tartare, riz et légumes de saison Dessert : fruit frais	Quiche au épinards et cheddar, salade de millet et légumes Dessert : fruit frais	Tofu au cari et érable, quinoa et légumes mélangés Dessert : fruit frais
Collation p.m.	Compote de pomme et granola	Yogourt et biscuits sucrés	Galette à l'avoine et lait	Céréales et lait	Mozzarella gratinée et craquelins
Collation a.m.	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait
Dîner Semaine 2	Chili de légumineuses et chips de tortillas et légumes Dessert : fruit frais	Guédille à la goberge, salade de pâte et légumes Dessert : fruit frais	Tofu au pesto, quinoa et légumes du jour Dessert : fruit frais	Macaroni chinois au boeuf, pvt et légumes Dessert : fruit frais	Sandwich au poulet, crudités et trempette Dessert : fruit frais
Collation p.m.	Yogourt granola	Pouding de chia et fruit	Céréales et lait	Cheddar et fruit	Compote de pomme et biscuits sucrés
Collation a.m.	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait
Dîner semaine 3	Tortellini au fromage sauce rosé et mélange de légumes Dessert : fruit frais	Sandwich au thon, crudités et trempette Dessert : fruit frais	Lasagne de choux au boeuf et légumineuses , riz et légumes Dessert : fruit frais	Pizza au tofu et légumes, salade César Dessert : fruit frais	Croque-monsieur au jambon, salade verte et légumes Dessert : fruit frais

Collation p.m.	Gâteau aux bananes et lait	Céréales et lait	Fromage à la crème et craquelins	Compote de pomme et biscuits sucrés	Yogourt et granola
Collation a.m.	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait	Fruit frais et lait
Dîner semaine 4	Burritos au haricot noir, avocat et fromage, salade de quinoa et légumes Dessert : fruit frais	Tofu teriyaki, vermicelles de riz et légumes émincés Dessert : fruit frais	« Wrap » au poulet, tomate et laitue, salade du chef Dessert : fruit frais	Salade de pâte au thon et légumes Dessert : fruit frais	Gratin de légumes, oeufs et quinoa, légumes de saison Dessert : fruit frais
Collation p.m.	Céréales et lait	Cheddar et craquelins	Compote de pomme et galette de riz	Yogourt et granola	Biscuits sucrés et beurre de soya

Par Martin Bélisle