

Menu multisaïson 1 - Semaine du 11 au 15 novembre 2019



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Trempelette au yogourt	Sushi aux bananes Lait	Smoothies au tofu
Merlu à l'italienne Couscous Brocoli et chou-fleur	Poulet à la sauce tomate Orge pilaf Pois verts	Côtelettes de porc BBQ Riz aux légumes Carottes et panais sucrés	Macaroni à la mexicaine Salade de carottes	Omelette aux épinards Pommes de terre à la grecque Carottes
Barres au yogourt	Pêches	Salade de fruits	Sorbet maison	Gâteau à la mélasse
Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Biscottes Fromage à la crème	Muffins aux bleuets Lait	Pain aux bananes et caroube Lait	Crudités Trempelette au fromage	Lait et Méli-mélo (Pains, muffins et biscuits)

Menu multisaïson 2- Semaine du 18 au 22 novembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Gruau aux petits fruits Lait	Smoothies	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Trempelette au yogourt
Repas	Poulet à la chinoise Couscous Brocolis	Porc bourguignon Salade de quinoa Concombres	Spaghetti sauce végétarienne au tofu et aux légumineuses Salade César	Soupe aux légumes « Mc Muffin » œuf, jambon et fromage	Casserole de thon et pommes de terre Salade de tomates
	Poires	Croustade aux pommes	Yogourt glacé	Compote de fruits	Gâteau aux carottes
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Biscuits aux bananes Lait	Triscuit Hummus	Muffins aux framboises Lait	Pain aux dattes Lait	Barres granola Lait

Menu multisaïson 3- Semaine du 25 au 29 novembre 2019



Collation A.M.

Lundi
Smoothies

Mardi
Céréales
Lait

Mercredi
Fruits
Lait

Jeudi
Fruits
Lait

Vendredi
Fruits
Trempelette au
yogourt

Repas

Lundi
Saucisses du
printemps
Couscous
Concombres

Mardi
Boulettes de bœuf
haché et ananas
Riz
Salade française

Mercredi
Crème de légumes
Croissants de blé au
poulet

Jeudi
Nouilles chinoises au
tofu
Crudités

Vendredi
Pâté au saumon sans
pâte
Tranche de pain de
blé
Salade de chou

Lundi
Pêches

Mardi
Compote de pommes

Mercredi
Sorbet maison

Jeudi
Pain aux bleuets

Vendredi
Gâteau au gruau

Lundi
Lait

Mardi
Lait

Mercredi
Lait

Jeudi
Lait

Vendredi
Lait

Collation P.M.

Lundi
Muffins aux carottes
Lait

Mardi
Tostitos maison
Trempelette aux
haricots blancs

Mercredi
Galettes blanches
Lait

Jeudi
Yogourt
Biscuits

Vendredi
Biscottes
Fromage à la crème



Menu multisaïson 4- Semaine du 2 au 6 décembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Trempette au yogourt	Gruau aux petits fruits Lait	Fruits Lait	Smoothies	Fruits Lait
Repas	Émincé de poulet Couscous Carottes et piments Poirs Lait	Pennes gratinées Salade César Salade de fruits Lait	Omelette au fromage et brocoli $\frac{1}{2}$ Bagel de blé entier Salade de légumineuses Compote de pommes Lait	Pâté chinois au bœuf et aux lentilles Betteraves Biscuits au gruau Lait	Pain de jambon Riz Bâtonnets de légumes (navets, rabioles et carottes) Carrés aux dattes Lait
Collation P.M.	Barres aux courgettes Lait	Galettes aux bananes Yogourt	Muffins aux pommes et à la mélasse Lait	Crudités Hummus	Fromage Raisins

Gaétane Faucher, responsable en alimentation

Menu multisaïson 5- Semaine du 9 au 13 décembre 2019



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Smoothies	Céréales Lait	Fruits Trempelette au yogourt	Fruits Lait	Fruits Lait
Repas	Croquettes de poisson maison Riz Carottes et fèves	Soupe à l'orge Sandwich au jambon	Pain de viande aux tomates Pommes de terre pilées Concombres	Filet de porc au sirop d'érable Salade de couscous Chou-fleur	Spaghetti chinois au poulet Salade de légumes
	Gâteau aux bananes	Pêches	Croustade aux framboises	Sucettes glacées au yogourt	Carrés aux rice krispies
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Compote de fruits Biscuits	Crudités Trempelette au fromage	Œuf à la coque Jus de légumes	Muffins aux fraises et aux canneberges Lait	Pain aux pêches Lait

Menu multisaïson 6- Semaine du 16 au 20 décembre 2019



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Trempelette au yogourt	Smoothies	Fruits Lait	Gruau aux petits fruits Lait	Fruits Lait
Repas	Porc à la chinoise Riz Salade de brocoli et chou-fleur « Pops » au yogourt Lait	Bœuf haché en sauce Couscous Maïs en grain Salade de chou Paires Lait	Jus de légumes Tortilla aux œufs et aux légumes Salade d'orzo Brownies santé au tofu Lait	Macaroni au thon Salade jardinière Sorbet maison Lait	 <u>Dîner de Noël</u> Poulet en sauce Pommes de terre pilées Pâtés à la viande Bâtonnets de légumes (navets, rabioles et carottes) Bûche de Noël Lait
Collation P.M.	Biscuits aux carottes Compote de fruits	Crudités Trempelette au yogourt	Yogourt Biscuits	Muffins aux bananes et à la mélasse Lait	Pain aux courgettes Lait

Gaétane Faucher, responsable en alimentation