

# 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
<b>Collation A.M.</b>	Gruau aux petits fruits Lait	Smoothies	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Trempelette au yogourt
<b>Repas</b>	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
<b>Collation P.M.</b>	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.**

Smoothies

Céréales  
Lait

Fruits  
Lait

Fruits  
Lait

Fruits  
Trempelette au  
yogourt

**Repas**

Saucisses du  
printemps  
Couscous  
Concombres

Boulettes de bœuf  
haché et ananas  
Riz  
Salade française

Crème de légumes  
Croissants de blé au  
poulet

Nouilles chinoises au  
tofu  
Crudités

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

Pêches

Compote de pommes

Sorbet maison

Pain aux bleuets

Gâteau au gruau

Lait

Lait

Lait

Lait

Lait

**Collation P.M.**

Muffins aux carottes  
Lait

Tostitos maison  
Trempelette aux  
haricots blancs

Galettes blanches  
Lait

Yogourt  
Biscuits

Biscottes  
Fromage à la crème



## Menu multisaïson 4- Semaine du 2 au 6 décembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation A.M.</b>	Fruits Trempelette au yogourt	Gruau aux petits fruits Lait	Fruits Lait	Smoothies	Fruits Lait
<b>Repas</b>	Émincé de poulet Couscous Carottes et piments  Poiros  Lait	Pennos 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
<b>Collation P.M.</b>	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 Trempeïte 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 Trempeïte 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 Mais en grain Salade de chou  Poires  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><b>Dîner de Noël</b></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*