

Menu multisaison 1 - Semaine du 12 au 16 octobre 2020



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.		Céréales Lait	Fruits Trempeuse au yogourt	Sushi aux bananes Lait	Smoothies au tofu
Repas	L U N D I M E R C R E D I	Poulet à la sauce tomate Orge pilaf Pois verts Pêches Lait	Côtelettes de porc BBQ Riz aux légumes Carottes et panais sucrés Salade de fruits Lait	Macaroni à la mexicaine Salade de carottes Sorbet maison Lait	Omelette aux épinards Pommes de terre à la grecque Carottes Gâteau à la mélasse Lait
Collation P.M.		Muffins aux bleuets Lait	Pain aux bananes et caroube Lait	Crudités Trempeuse au fromage	Lait et Méli-mélo (Pains, muffins et biscuits)

Menu multisaïson 2- Semaine du 19 au 23 octobre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Gruau aux petits fruits Lait	Smoothies	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Trempelette au yogurt
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
	Compote de fruits	Croustade aux pommes	Yogourt glacé	Poires	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 26 au 30 octobre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
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

Gaétane Faucher, responsable en alimentation



Menu multisaïson 4- Semaine du 2 au 6 novembre 2020

	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	Penns gratinées Salade César Salade de fruits	Omelette au fromage et brocoli $\frac{1}{2}$ Bagel de blé entier Salade de légumineuses Compote de pommes	Pâté chinois au bœuf et aux lentilles Betteraves Biscuits au gruau	Pain de jambon Riz Bâtonnets de légumes (navets, rabioles et carottes) Carrés aux dattes
Collation P.M.	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Barres aux courgettes Lait	Galettes aux bananes Yogourt	Muffins aux pommes et à la mélasse Lait	Crudités Hummus	Fromage Raisins

Menu multisaïson 5- Semaine du 9 au 13 novembre 2020



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 Gâteau aux bananes	Soupe à l'orge Sandwich au jambon Pêches	Pain de viande aux tomates Pommes de terre pilées Concombres Croustade aux framboises	Filet de porc au sirop d'érable Salade de couscous Chou-fleur Sucettes glacées au yogourt	Spaghetti chinois au poulet Gallettes de légumes 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

Gaétane Faucher, responsable en alimentation

Menu multisaïson 6- Semaine du 16 au 20 novembre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Trempelette au yogourt	Smoothies au tofu	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 Pommes de terre pilées Maïs en grain Salade de chou Paires Lait	Poulet en casserole Couscous Macédoine de légumes (navets, rabioles et carottes) Brownies santé au tofu Lait	Macaroni au thon Salade jardinière Sorbet maison Lait	Jus de légumes Tortilla aux œufs et aux légumes Salade d'orzo Galettes à l'avoine 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