

# Menu multisaison 1 - Semaine du 13 au 17 septembre 2021



**Collation A.M.**

**Repas**

**Collation P.M.**

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Trempeur 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 Trempeur au fromage	Lait et méli-mélo (pains, muffins et biscuits)

# Menu multisaïson 2- Semaine du 20 au 24 septembre 2021



**Collation A.M.**

**Repas**

**Collation P.M.**

	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
	Compote de fruits	Croustade aux pommes	Yogourt glacé	Poires	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 27 sept. au 1<sup>er</sup> octobre 2021



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation A.M.</b>	Smoothies	Céréales Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Trempelette au yogourt
<b>Repas</b>	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
	Sorbet maison	Compote de pommes	Pêches	Pain aux bleuets	Gâteau au gruau
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation P.M.</b>	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 4 au 8 octobre 2021

Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	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  Poirés	Pennés gratinés 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 11 au 15 octobre 2021



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.		Céréales Lait	Fruits Trempeïte au yogourt	Fruits Lait	Fruits Lait
Repas	<b>É</b> <b>É</b> <b>R</b> <b>H</b> <b>É</b>	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 Gallettes de légumes
		Pêches	Croustade aux framboises	Sucettes glacées au yogourt	Carrés aux rice krispies
		Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.		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 18 au 22 octobre 2021



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*