



Menu multisaïson 1 - Semaine du 23 au 27 mars 2026

- DÉFI RIGOL'EAU - promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater

Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

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

Céline Legault, responsable en alimentation

Menu multisaïson 2- Semaine du 30 mars au 3 avril 2026



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Céréales Lait	Smoothies	Muffins aux framboises Lait	Brioche Fruits Lait	
Poulet à la chinoise Couscous Salade de chou	Porc bourguignon Salade de quinoa Concombres	Spaghetti sauce Végétarienne au tofu et aux légumineuses Salade César	 <u>Dîner de Pâques</u> Jambon au sirop d'érable Pommes de terre pilées Fèves vertes et jaunes Pouding chômeur	
Compote de fruits	Croustade aux pommes	Crème glacée		
Lait	Lait	Lait	Lait	
Fruits Biscuits thé social	Biscuits aux bananes Lait	Fruits Lait	Cupcakes au chocolat et aux mini-cocos de Pâques Lait	

Céline Legault, responsable en alimentation



Menu multisaïson 3- Semaine du 6 au 10 avril 2026

Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Smoothies	Galettes blanches Lait	Pain aux bleuets Lait	Muffins aux carottes Lait
	Boulettes de bœuf haché et ananas Riz Salade française Compote de pommes Lait	Crème de légumes Croissants de blé au poulet Pêches Lait	Nouilles chinoises au tofu Crudités Yogourt Biscuits Lait	Pâté au saumon sans croûte Salade de brocoli et chou-fleur Gâteau au gruau Lait
	Tostitos maison Trempelette aux haricots blancs	Fruits Méli-mélo (pains, muffins et biscuits)	Fruits Lait	Biscottes Fromage à la crème

Céline Legault, responsable en alimentation



Menu multisaison 4- Semaine du 13 au 17 avril 2026

Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Galettes aux bananes Lait	Smoothies	Gruau aux petits fruits Lait	Barres aux courgettes Lait	Muffins aux pommes et à la mélasse Lait
Repas	Émincé de poulet Couscous Carottes et piments Salade de fruits	Pennes gratinées Salade césar Compote de pommes	Omelette au fromage et brocoli $\frac{1}{2}$ Bagel de blé entier Salade de légumineuses « Pops » au yogourt	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
	Jus de légumes Triscuit	Fruits Lait	Fruits Biscuits thé social	Crudités Hummus	Fromage Raisins

Céline Legault, responsable en alimentation



Menu multisaïson 5- Semaine du 20 au 24 avril 2026

Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Céréales Lait	Biscuits maison Lait	Confiture de fruits Pain Melba	Muffins aux fraises et aux canneberges Lait	Pain aux pêches Lait
Croquettes de poisson maison Riz Carottes et fèves Sauce tartare	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
Poires	Pêches	Croustade aux framboises	Compote de fruits Biscuits	Carrés aux rice krispies
Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Fruits Biscuits thé social	Gâteau aux bananes Lait	Œuf à la coque Jus de légumes	Crudités Trempelette au fromage	Fruits Lait

Céline Legault, responsable en alimentation



Menu multisaison 6- Semaine du 27 avril au 1^{er} mai 2026

Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Biscuits aux carottes Lait	Smoothies	Muffins aux bananes et à la mélasse Lait	Méli-mélo (pains, muffins et biscuits) Lait	Pain aux courgettes Lait
Porc à la chinoise Riz Salade de chou	Bœuf haché en sauce Pommes de terre pilées Maïs en grain	Poulet en casserole Couscous Macédoine de légumes (navets, rabioles et carottes)	Jus de légumes Tortilla aux œufs et aux légumes Salade d'orzo	Croquettes de thon Sauce mayonnaise et moutarde de Dijon Carottes et fèves
Sorbet maison	Salade de fruits	Brownies santé	« Pops » au yogourt	Galettes à l'avoine
Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Yogourt Biscuits	Fruits Lait	Fruits Fromage	Crudités et trempette	Fruits Lait

Céline Legault, responsable en alimentation