

Menu d'été 1 - Semaine du 30 septembre au 4 octobre 2019



Collation A.M.

Lundi

Fruits
Lait

Mardi

Céréales
Lait

Mercredi

Fruits
Lait

Jeudi

Smoothies

Vendredi

Fruits
Trempeuse au
yogourt

Repas

Merlu au four
Riz
Brocoli et chou-fleur

Barres au yogourt

Lait

Pains farcis au
jambon
Salade de macaroni
Concombres

Compote de pommes

Lait

Boulettes sucrées au
bœuf et tofu
Pommes de terre
pilées
Légumes du jour
(Bâtonnets de
carottes, navets et
raboies)

Gâteau au gruau

Lait

Burgers
au poulet grillé
Salade italienne

« Pops » au yogourt

Lait

Spaghetti sauce
végétarienne au tofu
Salade césar

Biscuits au jus
d'orange

Lait

Collation P.M.

Yogourt
Biscuits

Crudités
Hummus

Fromage à la crème
Craquelins

Pain aux zuchinis
Lait

Muffins aux fraises
Lait

Menu d'été 2- Semaine du 7 au 11 octobre 2019



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Fruits Trempeur au yogourt	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Lait	Smoothies
	Bœuf haché en sauce Orge pilaf Maïs en grains	Quasadillas aux œufs et aux légumes Salade verte	Poulet à la chinoise Couscous Salade de brocoli et chou-fleur	Porc aux champignons Pommes de terre pilées Pois verts	Jus de légumes Pains farcis au thon Salade d'orzo
	Compote de fruits	Crème glacée	Salade de fruits	Gâteau aux carottes	« Pops » au yogourt
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Pain aux bananes Lait	Crudités Trempeur au yogourt	Fromage Raisins	Yogourt Biscuits	Muffins aux pommes et à la mélasse Lait

Menu d'été 3- Semaine du 14 au 18 octobre 2019



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.		Fruits Lait	Smoothies	Gruau aux petits fruits Lait	Fruits Lait
Repas	M E R C R E D I	Burgers de porc Salade de chou Sorbet maison Lait	Macaroni chinois au bœuf Salade de carottes Galettes à la mélasse Lait	Quiche aux épinards Pommes de terre à la grecque Navets « Pops » au yogourt Lait	Mini sous-marin Crudités et trempette Carrés aux rice krispies Lait
Collation P.M.		Pain aux courgettes et au chocolat Lait	Jus de légumes Biscottes	Fromage Raisins	Yogourt Biscuits

Menu d'été 4- Semaine du 21 au 25 octobre 2019



Collation A.M.


Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Trempeur au yogourt	Fruits Lait	Céréales Lait	Smoothies	Fruits Lait
Repas	Omelette aux légumes Pommes de terre à la grecque Carottes	Sandwich au jambon Salade de couscous Concombres	Rotini à la mexicaine Salade César	Crème de légumes Croissants au poulet	Pâté au saumon Macédoine de légumes
	Barres aux courgettes	« Pops » au yogourt	Salade de fruits	Sorbet maison	Biscuits au gruau
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Cornet yogourt glacé	Galettes à la mélasse Lait	Crudités Trempeur au yogourt	Pain à l'orange et à la caroube Lait	Compote de pommes Biscuits

Menu d'été 5- Semaine du 28 octobre au 1^{er} novembre 2019



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Lait	Smoothies	Céréales Lait	Fruits Lait	Fruits Trempeuse au yogourt
Repas	Poulet en sauce Salade de quinoa Carottes et navets Gâteau à la compote de pommes Lait	Porc à la chinoise Couscous Salade de brocoli et chou-fleur Sorbet maison Lait	Spaghetti sauce végétarienne au tofu Salade césar Pêches Lait	 <u>Dîner</u> <u>d'halloween</u> Potage de potiron Sandwich roulé « aux vers de terre » Muffins « fantôme » Lait	Burger de thon Salade de pâtes Concombres Salade de fruits Lait
Collation P.M.	Fromage à la crème Craquelins	Galettes blanches Lait	Cornet Crème glacée	Pain « squelettique » Lait	Muffins aux bananes Lait

Gaétane Faucher, responsable en alimentation



Menu d'été 6- Semaine du 4 au 8 novembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Lait	Gruau aux petits fruits Lait	Smoothies	Fruits Lait	Fruits Trempeur au yogourt
Repas	Merlu BBQ Riz Salade de tomates « Pops » au yogourt Lait	Pain à la viande Salade de légumineuses Paires Lait	Porc à la sauce tomate Couscous Macédoine de légumes Brownies santé au tofu Lait	Sandwich roulé à la poitrine de dinde Crudités et trempette Carrés aux dattes Lait	« Mc Muffin » œuf, jambon et fromage Pommes de terre à la grecque Concombres Gâteau à la mélasse Lait
Collation P.M.	Pain aux pêches Lait	Cornet Yogourt glacé	Galettes aux bananes Lait	Muffins aux bleuets Lait	Yogourt Biscuits