

Menu d'été 1 - Semaine du 31 août au 4 septembre 2020



Collation A.M.

Lundi

Fruits
Lait

Mardi

Sushi aux bananes
Lait

Mercredi

Fruits
Lait

Jeudi

Smoothies

Vendredi

Fruits
Trempeuse au
yogourt

Repas

Merlu au four
Riz
Brocoli et chou-fleur

Pains farcis au
jambon
Salade de macaroni
Concombres

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

Burgers
au poulet grillé
Salade italienne

Spaghetti sauce
végétarienne au tofu
et légumineuses
Salade césar

Barres au yogourt

Yogourt

Gâteau au gruau

« Pops » au yogourt

Biscuits au jus
d'orange

Lait

Lait

Lait

Lait

Lait

Collation P.M.

Compote de pommes
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 septembre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.		Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Lait	Smoothies
Repas	L U N E R N E M E N T	Quasadillas aux œufs et aux légumes Salade verte Crème glacée Lait	Poulet à la chinoise Couscous Salade de brocoli et chou-fleur Salade de fruits Lait	Porc aux champignons Pommes de terre pilées Pois verts Gâteau aux carottes Lait	Jus de légumes Pains farcis au thon Salade d'orzo « Pops » au yogourt Lait
Collation P.M.		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 septembre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Trempeuse au yogourt	Fruits Lait	Smoothies	Gruau aux petits fruits Lait	Fruits Lait
Repas	Saucisses du printemps Couscous Concombres	Burgers de porc Salade de chou	Macaroni chinois au bœuf Salade de carottes	Quiche aux épinards Pommes de terre à la grecque Navets	Mini sous-marin Crudités et trempeuse
	Pêches	Sorbet maison	Galettes à l'avoine	« Pops » au yogourt	Carrés aux rice krispies
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Muffins aux carottes Lait	Pain aux courgettes et au chocolat Lait	Yogourt Biscuits	Fromage Raisins	Jus de légumes Biscottes

Gaétane Faucher, responsable en alimentation

Menu d'été 4- Semaine du 21 au 25 septembre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Trempelette au yogourt	Fruits Lait	Sushi aux bananes 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	Biscuits au gruau	Sorbet maison
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Cornet yogourt glacé	Galettes à la mélasse Lait	Crudités Trempelette au yogourt	Compote de pommes Biscuits	Pain à l'orange et à la caroube Lait

Gaétane Faucher, responsable en alimentation

Menu d'été 5- Semaine du 28 septembre au 2 octobre 2020



Collation A.M.

Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Lait	Smoothies	Céréales Lait	Fruits Lait	Fruits Trempeur au yogourt
Repas	Poulet en sauce Salade de quinoa Carottes et navets	Porc à la chinoise Couscous Salade de brocoli et chou-fleur	Spaghetti sauce végétarienne au tofu Salade césar	Sandwich au jambon Crudités et trempeur	Burger de thon Salade de pâtes Concombres
	Gâteau à la compote de pommes	Sorbet maison	Pêches	Gâteau Graham	Salade de fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Fromage à la crème Craquelins	Galettes blanches Lait	Cornet Crème glacée	Yogourt Biscuits	Muffins aux bananes Lait

Gaétane Faucher, responsable en alimentation



Menu d'été 6- Semaine du 5 au 9 octobre 2020

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