



Menu multisaïson 1 - Semaine du 4 au 8 janvier 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Trempeïte au yogourt	Sushi aux bananes Lait	Smoothies au tofu
Repas	Merlu à l'italienne Couscous Maïs en grains Barres au yogourt Lait	Poulet à la sauce tomate Orge pilaf Pois verts Pêches Lait	Côteïettes 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.	Biscottes Fromage à la crème	Muffins aux bleuets Lait	Pain aux bananes et caroube Lait	Crudités Trempeïte au fromage	Lait et Méli-mélo (Pains, muffins et biscuits)

Menu multisaïson 2- Semaine du 11 au 15 janvier 2021



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 18 au 22 janvier 2021



	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



Menu multisaïson 4- Semaine du 25 au 29 janvier 2021

	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	Pennes 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 1^{er} au 5 février 2021



Collation A.M.


Repas

Collation P.M.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Smoothies	Céréales Lait	Fruits Trempelette au yogourt	Fruits Lait	Fruits Lait
Repas	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 Galettes de légumes
	Gâteau aux bananes	Pêches	Croustade aux framboises	Sucettes glacées au yogourt	Carrés aux rice krispies
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation P.M.	Compote de fruits Biscuits	Crudités Trempelette 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 8 au 12 février 2021

	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	Jus de légumes Tortilla aux œufs et aux légumes Salade d'orzo Gallettes à l'avoine Lait	Macaroni au thon Salade jardinière Sorbet maison Lait	 <u>Dîner de Saint-Valentin</u> Poulet à la sauce tomate Couscous Macédoine de légumes (navets, rabioles et carottes) Brownies santé au tofu en forme de CŒUR Lait
Collation P.M.	Biscuits aux carottes Compote de fruits	Crudités Trempelette au yogourt	Pain aux courgettes Lait	Muffins aux bananes et à la mélasse Lait	Yogourt Biscuits