



# Semaine 1

Menu printemps - été

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION</b>	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
<b>DÎNER</b>	<b>Sandwiches au thon</b> Bâtonnets de fromage Concombres Mini-carottes Trempeuse maison	<b>Riz frit au poulet</b> Salade verte  <i>Alternative végétarienne : Riz frit au tofu</i>	<b>Soupe aux lentilles rouges et lait de coco</b> Pain de blé Lanières de poivrons Bâtonnets de fromage	<b>Bœuf à la citronnelle</b> Orge aux légumes  <i>Alternative végétarienne : Tofu à la citronnelle</i>	<b>Spaghettis au tofu et pois chiches avec sauce jardinière</b>
<b>DESSERT</b>	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
<b>COLLATION</b>	<b>Bâtonnets de fromage</b> Craquelins	<b>Yogourt aux fraises</b> Pain aux raisins	<b>Céréales</b> Lait	<b>Beurre de soya</b> Pain de blé	<b>Hummus maison</b> Pita de blé





# Semaine 2

Menu printemps - été

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION</b>	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
<b>DÎNER</b>	<b>Chili végétarien</b> Tortillas de blé au fromage	<b>Lasagne aux épinards, légumes et tofu</b> Salade verte	<b>Sandwiches au poulet</b> Bâtonnets de fromage Mini-carottes Concombres Trempeuse maison <i>Alternative végétarienne : Sandwiches aux œufs</i>	<b>Spaghettis Alfredo au poulet et au brocoli</b>  <i>Alternative végétarienne : Spaghetti Alfredo au tofu et brocoli</i>	<b>Filet de tilapia à l'orange et aux tomates séchées</b> Riz aux légumes
<b>DESSERT</b>	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
<b>COLLATION</b>	<b>Œuf à la coque</b> Craquelins	<b>Yogourt aux pêches</b> Pain aux raisins	<b>Hummus maison</b> Pita de blé	<b>Muffins aux fraises</b>	<b>Céréales</b> Lait





# Semaine 3

Menu printemps - été

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION</b>	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
<b>DÎNER</b>	<b>Sandwiches aux œufs</b> Bâtonnets de fromage Concombres Mini-carottes Trempe maison  <i>Alternative allergie :            Sandwiches au poulet</i>	Crème de légumes  <b>Quesadillas au poulet</b>  <i>Alternative végétarienne :            Quesadillas aux haricots noirs</i>	<b>Salade de quinoa et de légumineuses</b> Lanières de poivrons Bâtonnets de fromage	<b>Pâté chinois</b> Salade de chou  <i>Alternative végétarienne : Pâté chinois aux lentilles</i>	<b>Filet de sole</b> Salsa tropicale Millet aux légumes
<b>DESSERT</b>	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
<b>COLLATION</b>	<b>Céréales</b> Lait	<b>Yogourt à la vanille</b> Pain aux raisins	<b>Tartinade de tofu maison</b> Galette de riz	<b>Carrés aux fruits séchés</b>	<b>Sucettes glacées</b>





# Semaine 4

Menu printemps - été

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
DÎNER	<b>Fusillis sauce au thon et macédoine</b> Brocolis	<b>Riz frit au tofu</b> Salade verte	<b>Burritos aux haricots noirs et tofu</b> Salsa maison Concombres Mini-carottes	<b>Sandwiches au poulet</b> Bâtonnets de fromage Mini-carottes Concombres Trempe maison  <i>Alternative végétarienne : Sandwiches aux œufs</i>	<b>Hamburger de bœuf</b> Fromage, laitue et tomate Salade de chou  <i>Alternative végétarienne : Hamburger de haricots noirs</i>
DESSERT	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
COLLATION	<b>Céréales</b> Lait	<b>Yogourt aux fraises</b> Pain aux raisins	<b>Œuf à la coque</b> Craquelins	<b>Muffins aux bleuets</b>	<b>Hummus maison</b> Pita de blé





# Semaine 5

Menu printemps - été

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
DÎNER	<b>Sandwiches au thon</b> Bâtonnets de fromage Concombres Mini-carottes Trempeuse maison	<b>Pizza végétarienne</b> Salade de légumineuses	<b>Soupe minestrone aux haricots rouges</b> Pain de blé Bâtonnets de fromage Mini-carottes Concombres	<b>Coquilles sauce à la viande</b> Brocolis  <i>Alternative végétarienne : Coquilles sauce aux lentilles</i>	<b>Pain de viande à la dinde</b> Sauce aux champignons maison Riz aux légumes  <i>Alternative végétarienne : Pain de viande aux lentilles</i>
DESSERT	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
COLLATION	<b>Céréales</b> Lait	<b>Yogourt aux pêches</b> Pain aux raisins	<b>Carrés aux fruits séchés</b>	<b>Beurre de soya</b> Pain de blé	<b>Cubes de fromage</b> Craquelins





# Semaine 6

Menu printemps - été

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
DÎNER	<b>Macaroni au fromage</b> Brocolis Salade de carottes Œuf cuit dur	<b>Sandwiches aux œufs</b> Bâtonnets de fromage Concombres Mini-carottes Trempeuse maison  <i>Alternative allergie : Sandwiches au poulet</i>	<b>Ratatouille de tofu et pois chiches</b> Pita de blé	<b>Souvlakis de poulet</b> Salade grecque Pita de blé Tzatziki maison  <i>Alternative végétarienne : Souvlakis de tofu</i>	<b>Filet de tilapia au cari et lait de coco</b> Couscous aux légumes
DESSERT	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
COLLATION	<b>Céréales</b> Lait	<b>Yogourt à la vanille</b> Pain aux raisins	<b>Bâtonnets de fromage</b> Craquelins	<b>Smoothies aux bleuets</b>	<b>Beurre de soya</b> Pain de blé

