

MENU



Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Fromage cheddar	Mini Wheats Boisson de Soya	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
Repas du midi	Omelette aux légumes et au fromage Florons de brocoli Pain de blé entier	Wrap créatif* (Tortilla de blé avec poulet, poivrons colorés, épinard et tomates) Salade de macaroni et clémentine <i>*Cuisiné par les enfants</i>	Pizza bagel au tofu de basilic, bébé épinards et champignons. Salade arc-en-ciel	Soupe repas au poulet à l'asiatique Salade italienne au quinoa	Chili végétarien : tofu et nouilles aux œufs Salade de maïs
Dessert	Yogourt aux fraises Lait	Compote de pommes et de fruits Lait	Mandarines et pêches en conserve Lait	Velouté pommes et poires Lait	Crème rosée Lait
Collation P.M.	Cherrios multigrains Lait	Galettes aux pommes Lait	Fromage marbrés Concombres et Trempepette Lait	Pain aux carottes Lait	Muffins aux betteraves Lait

MENU



Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Fromage cottage	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
Repas du midi	Potage Crécy Tartinade de poulet Pain de blé Petits pois	Salade de fusillis au poulet et pois chiche* Crudité (Carottes-Navets-Lanières de choux rouges) Sauce yogourt <i>*Cuisiné par les enfants</i>	Pâté au saumon Sauce à l'aneth Salade du chef Pain de blé	Pain de légumineuses Sauces tomates au basilic Couscous Fleurons de brocolis	Soupe à l'orge et légumes Tartinade de tofu Baguette de blé Piment colorés Mini maïs pour bébé
Dessert	Compotes aux pommes et aux fraises Lait	Pouding au tofu et aux fraises Lait	Yogourt aux fruits Lait	Croustade aux pommes et aux canneberges Lait	Yogourt aux fruits Lait
Collation P.M.	Galette de riz Beurre de soya et bananes Lait	Galette aux bananes Lait	Carré aux dates Eau	Yogourt aux fruits avec croustillants de Bran Flakes Lait	Humus au chocolat Craquelins Lait

MENU



Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits Frais Lait	Fruits Frais Fromage Mozzarella	Smoothies tofu et fruits	Yogourt aux fruits et croustillant de Bran Flakes	Fruits Frais Lait
Repas du midi	Crème de brocolis Sandwich aux œufs* Crudités (carottes et poivrons verts) *Cuisiné par les enfants	Quiche au saumon Carottes et navet en lanières Trempe	Boulettes de porc à l'italienne Sauce tomate et basilic Riz basmati et pois	Fusilli aux légumes Sauce au tofu Maïs en grains Choux fleurs	Couscous royal (poulet et pois chiches) Salade de brocolis et pommes
Dessert	Compote de pommes et fruits Lait	Pouding au tofu et aux fruits Lait	Fruits frais Lait	Salade de fruits Lait	Yogourt aux bleuets Lait
Collation P.M.	Jus de légumes Bar à fine herbes Fromage mozzarella Biscuit soda de blé entier	Galettes aux pommes et aux canneberges Lait	Concombres et mini maïs Trempe de yogourt Craquelins Lait	Spirales aux dattes Lait	Cheerios multigrain Lait

MENU



Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Boisson de soya	Fruits frais Fromage mozzarella	Yogourt aux fraises et croustillants au Bran Flakes Lait
Repas du midi	Soupe d'orzo et légumes Sandwich au thon Concombres	Croquettes de pois chiche Tranches de tomates Sauce ciboulettes Salade de couscous aux concombres et menthe	Pâté de millet et veau Salade de chou Carottes pour les bébés	Cubes de porc aux fines herbes Quinoa Macédoine	Roulés éclatés (Pommes, épinards, haricots noirs et rouges) Fromage mozzarella Sauce au yogourt Carottes et navets
Dessert	Mandarines et pêches en conserve Lait	Pouding au tofu et aux fraises Lait	Yogourt à la vanille	Compote de fruits Lait	Sorbet à la mangue
Collation P.M.	Méli-mélo de 3 céréales : Cheerios, Bran Flakes et Mini Wheat Lait	Muffin à la mélasse Lait	Yogourt glacé aux fruits Eau	Galettes à la citrouille Lait	Pain aux bananes

MENU



Semaine 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Fromage mozzarella	Fruits frais Boisson de soya	Smoothie aux fruits
Repas du midi	Jardinière de veau et légumes Betteraves Pain de blé	Poisson au cari Riz à la coriandre fraîche Haricots verts et carottes	Burger aux lentilles Fromage cheddar Sauce au yogourt Salade des cités d'or (carottes, oranges, poivrons jaunes)	Carrés grecs aux épinards Tomates et concombres Pain de blé Patates pilée pour les bébés	Crème de carottes Croque poulet Sauce au yogourt Piments colorés Mini maïs pour les bébés
Dessert	Parfait aux bleuets dans un verre Lait	Compote de fruits Lait	Pouding au tofu et aux fraises Lait	Yogourt à la vanille Lait	Fruits ensoleillés (ananas, mandarines) Lait
Collation P.M.	Galette de riz Tartinade de tofu Lait	Popsicles fait maison aux fruits des champs Cheerios Lait	Pain aux fraises et ananas Lait	Jus de légumes Bar à fines herbes Biscuits soda de blé entier Fromage suisse	Carrées au yogourt aux fraises et pêches Lait

MENU



Semaine 6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Lait	Smoothies au tofu et aux fruits	Fruits frais Fromage cheddar	Fruits frais Lait	Fruits frais Boisson de soya
Repas du midi	Croquettes au thon Trempeuse Riz aux fines herbes Salade du chef	Soupe d'orzo et légumes Sandwich aux œufs Concombres	Filet de porc Pomme de terre en purée Salade de chou Pain de blé Macédoine pour bébés	Tofu style Général Tao Riz aux fines herbes Légumes sautés	Chili ensoleillé aux lentilles Salade de maïs Tortillas grillés
Dessert	Yogourt aux fruits Lait	Fruits frais Lait	Sorbet aux fraises Lait	Pouding au tofu et aux fraises Lait	Yogourt à la vanille Lait
Collation P.M.	Tartinade de tofu Craquelins Lait	Compote de fruits Croustillant de Bran Flakes Lait	Pain aux carottes Lait	Tartinade de fromage et ciboulette Craquelins Lait	Galette à la citrouille Lait