



# Menu estival

4 semaines

# Semaine 1

## LUNDI

Fruits et céréales:

\_\_\_\_\_

Burrito végétal au PVT et légumes avec crème sure, fromage, salade, concombres, poivrons et brocolis

Fruits:

\_\_\_\_\_

Biscuit gruau et orange

## MARDI

Fruits:

\_\_\_\_\_

Petits pains garnis au poulet, pommes et canneberges  
salade de pois et haricots verts

Fruits:

\_\_\_\_\_

Tartinade de légumes  
craquelin de blé

## MERCREDI

Fruits et céréales:

\_\_\_\_\_

Pennine aux trois fromages  
bébés épinards et fraises vinaigrette

Fruits:

\_\_\_\_\_

Pain au citron et graines de pavot

## JEUDI

Fruits:

\_\_\_\_\_

Boulettes de bœuf à la tomate  
riz aux légumes  
Concombres

Fruits:

\_\_\_\_\_

Salade de fruits et biscuits  
thé social

## VENDREDI

Fruits:

\_\_\_\_\_

Salade de maïs, légumes et haricots rouges  
jus de légumes  
pain de blé

Fruits:

\_\_\_\_\_

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

# Semaine 2

## LUNDI

Fruits:

---

Taboulé de chou-fleurs, pois chiche, feta et légumes craquelins de blé et fromage

Fruits:

---

Muffin aux carottes

## MARDI

Fruits et céréales:

---

Boeuf au chou et à la tomate  
Riz 7 grains  
Salade de carottes

Fruits:

---

Pops bananes et fraises

## MERCREDI

Fruits:

---

Wrap au tofu et ses garnitures crudités de légumes

Fruits:

---

Tartinade aux épinards et craquelin de blé

## JEUDI

Fruits et céréales:

---

Chausson au porc, épinards, champignons purée de pomme de terre, haricots verts et carottes

Fruits:

---

Compote bleuets, pommes et granola

## VENDREDI

Fruits:

---

Burger végé et ses garnitures  
salade de chou rouge à la pomme crudités

Fruits:

---

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

# Semaine 3

## LUNDI

Fruits:

---

Croquettes quinoa et kale, sauce au yogourt et citron  
haricots verts et poivrons  
vinaigrette

Fruits:

---

Galette aux bananes

## MARDI

Fruits:

---

Sauté de poulet, à l'indienne  
riz 7 grains  
aux légumes

Fruits:

---

Muffin aux pommes

## MERCREDI

Céréales et fruits:

---

Petits pains au jambon, laitue et concombres  
jus de légumes  
Crudités

Fruits:

---

Pops au yogourt et petits fruits

## JEUDI

Fruits:

---

Pizza aux haricots rouges et légumes  
Salade de betteraves  
Concombres et poivrons

Fruits:

---

Tartinade aux framboises et biscuits  
thé social

## VENDREDI

Céréales et fruits:

---

Salade de pâtes, légumes et feta  
craquelin de blé  
crudités et fromage

Fruits:

---

Méli-mélo de collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.

# Semaine 4

## LUNDI

Céréales et fruits:

---

Wrap à l'houmous,  
carottes et laitue  
jus de légumes  
crudités

Fruits:

---

Smoothie au  
yogourt et fruits

## MARDI

Fruits:

---

Riz à l'espagnol  
au veau et aux  
tomates  
bébés épinards  
à l'orange

Fruits:

---

Galette à la mélasse  
et au gruau

## MERCREDI

Fruits :

---

Lasagne végé  
au PVT, légumes  
et fromage  
mesclun  
vinaigrette

Fruits:

---

Tartinade aux  
herbes et  
craquelins

## JEUDI

Céréales et fruits:

---

Salade de couscous  
au poulet et à la  
mangue  
jus de légumes  
crudités

Fruits:

---

Compote pomme,  
cannelle et granola

## VENDREDI

Fruits:

---

Tofu à l'ananas  
riz basmati  
et brocolis

Fruits:

---

Méli-mélo de  
collation

Un fruit est servi en guise de dessert après le plat principal.

Un verre de lait est servi pendant le repas et/ou à la collation d'après-midi.

L'eau est disponible en tout temps durant la journée.