



Menus

4 semaines

Semaine 1

LUNDI

Fruits
et céréales

Burrito végétal au
PVT et légumes
Crème
sure/fromage
Salade
concombres,
poivrons et
brocolis

Biscuit gruau et
orange

MARDI

Fruits

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

Tartinade de
légumes sur
craquelin de blé

MERCREDI

Fruits
et céréales

Pennine aux
trois fromages
Bébés épinards
et fraises
vinaigrette

Pain au citron et
graines de pavot

JEUDI

Fruits

Boulettes de
porc à la
moutarde à
l'ancienne
Riz 7 grains
Haricots verts

Salade de fruits
et biscuit thé
social

VENDREDI

Fruits

Salade de maïs,
légumes et
haricots rouges
Jus de légumes
Pain de blé

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-fleur, pois
chiche, feta et
légumes
Craquelins
de blé et fromage

Muffin aux
carottes

MARDI

Fruits
et céréales

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

Pops bananes
et fraises

MERCREDI

Fruits

Wrap au tofu
et ses garnitures
Crudités de
légumes

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

Compote bleuets,
pommes et
granola

VENDREDI

Fruits

Burger végété et
ses garnitures
Salade de chou
rouge à la pomme
Crudités

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 yogourt
et citron
Haricots verts
et poivrons
vinaigrette

Galette aux
bananes

MARDI

Fruits

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

Muffin aux
pommes

MERCREDI

Fruits
et céréales

Petits pains au
thon, laitue
et concombres
Jus de légumes
Crudités

Pops au yogourt
et petits fruits

JEUDI

Fruits

Pizza aux
haricots rouges
et légumes
Salade
de betteraves
Crudités

Tartinade aux
framboises et
biscuit thé social

VENDREDI

Fruits
et céréales

Salade de pâtes,
légumes et feta
Craquelin de blé
Crudités et
fromage

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

Fruits
et céréales

Wrap à
l'houmous,
carottes et laitue
Jus de légumes
Crudités

Pops au yogourt,
bananes et cacao

MARDI

Fruits

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

Galette à la
mélasse et au
gruau

MERCREDI

Fruits

Lasagne végé
au PVT,
légumes
et fromage
Mesclun
vinaigrette

Tartinade aux
herbes et
craquelins

JEUDI

Fruits
et céréales

Salade de
couscous au
poulet et à la
mangue
Jus de légumes
Crudités

Compote pomme,
cannelle et
granola

VENDREDI

Fruits

Tofu à l'ananas
Riz basmati
et brocolis

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.

Menu traiteur

Semaine du 6 juin

LUNDI

Fruits
et céréales

Lasagne
au gratin
Salade César

Croustade
aux pommes

MARDI

Fruits

Pâté chinois
Salade de
betteraves

Carré
aux dattes

MERCREDI

Fruits

Sandwich
au poulet
Crudités/
trempette

Muffin

JEUDI

Fruits
et céréales

Chili
végétarien
Salade verte

Pain aux
bananes

VENDREDI

Fruits

Couscous
légumes et
poulet
Biscottes et
houmous

Compote de
fruits et
biscuit sec

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.