

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
COLLATION 9 h	Ananas Lait	Poires en dés Lait	Fraises et framboises Lait	Mandarines Lait	Morceaux de pêches, avec yogourt Eau
ENTRÉE 11 h 30 REPAS	Crème de poireaux Sauté de porc thaï, avec vermicelles de fèves jaunes et betteraves	Fromage aux poivrons, avec concombre Linguines au saumon, sauce béchamel, haricots verts et maïs	Guacamole et tomates en dés Boulettes de bœuf dans une sauce au jus, avec couscous, carottes et rutabagas	Soupe aux légumes et pois chiches Cubes de tofu au curry et aubergines, accompagnés de riz, de chou chinois et de brocolis	Gratin de chou-fleur Poulet à l'italienne, quinoa, pois verts et champignons
DESSERT	Cantaloup Lait	Salade de fruits Lait	Melon d'eau Lait	Compote de pommes Lait	Melon miel Lait
COLLATION 15 h	Céréales de grains entiers et bleuets, avec du lait Eau	Carré aux dattes Eau	Banane glacée, enrobée de céréales croquantes Eau	Muffin santé aux canneberges Eau	Pop glacé aux petits fruits Eau



Menu d'été : semaine 1

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Salade de fruits orangés Lait	Raisins et abricots Lait	Melon d'eau Lait	Pêches Lait	Purée de pomme à la cannelle Lait
ENTRÉE 11 h 30	Potage de légumineuses	Salade de maïs jaune	Crème de courges	Jardinière de poivrons colorés, dans des pâtes	Potage tiède au navet
REPAS	Pennes au tofu, avec sauce rosée et sautée de chou chinois et carottes	Porc sauce aigre-douce sur couscous, avec betteraves et chou-fleur	Poisson blanc citronné, avec sauce à l'aneth, pain de blé, patates douces et haricots verts	Poulet sauce aux champignons, pommes de terre et haricots jaunes	Casserole de bœuf, lentilles et aubergines, servie avec riz brun, brocolis et maïs
DESSERT	Quartiers de mandarines Lait	Ananas Lait	Cantaloup Lait	Morceaux de bananes, avec coulis de fraise Lait	Melon miel Lait
COLLATION 15 h	Muffin babeurre et framboises Eau	Sucette de yogourt glacée aux fruits rouges Eau	Poires et céréales multi grains Eau	Biscuit au gruau et aux dattes Eau	Bouchées aux carottes Eau

Menu d'été : semaine 2

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Morceaux de poire Lait	Cantaloup Lait	Melon miel en tranche Lait	Abricots Lait	Bananes Lait
ENTRÉE 11 h 30	Légumes en salade	Trempeur Tzatziki et cubes de carotte	Velouté de brocolis	Salade de betteraves	Crème de carottes
REPAS	Sauce aux légumineuses, quinoa, maïs en grains et petits pois	Tofu à l'oriental sur vermicelles de riz, navets et haricots verts	Porc aux pommes, avec sauce aux canneberges, riz, brocolis et chou-fleur	Bœuf sauce brune, couscous et légumes racines grillés au four et rondelles de concombre	Fusillis au thon, haricots jaunes et sautés de poivrons
DESSERT	Melon d'eau Lait	Gélatine à l'orange et aux fraises Lait	Salade de fruits rouges Lait	Ananas et mandarines Lait	Compote de bleuets Lait
COLLATION 15 h	Beurre de pois sur galette de riz Eau	Muffin aux abricots et aux raisins Eau	Galette à l'avoine et aux petits fruits Eau	Sucette glacée au yogourt Eau	Fromage sur pain de blé Eau

Menu d'été : semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION 9 h	Lait frappé aux fraises Eau	Ananas et bleuets Lait	Poires Lait	Cantaloup Lait	Gélatine aux fruits des champs Lait
ENTRÉE 11 h 30	Chaudrée de courgettes	Salade de concombres	Purée de pois chiches avec légumes racines	Tomates espagnoles	Entrée de légumineuses
REPAS	Bœuf gourmet, riz, haricots jaunes et patate douce	Poulet croustillant à la sauce tomate, quinoa, bouquet de brocolis et sauté de chou	Lasagne végétarienne, champignons et pois verts	Saumon au gratin sur vermicelles de riz aux épinards avec carottes et panais	Porc aux zucchini avec couscous, fèves vertes et chou-fleur
DESSERT	Pommes souchées de la cannelle Lait	Abricots Lait	Yogourt à la salade de fruits Lait	Pêches Lait	Salade aux trois melons Lait
COLLATION 15 h	Sucettes croquantes aux pêches Eau	Biscuit à la noix de coco Eau	Carré nutrition avec purée de dattes Eau	Smoothie au tofu soyeux à la vanille Eau	Céréales de blé, rondelles de bananes avec du lait Eau

Menu d'été : semaine 4