

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
Diner	Salade de haricots verts	Salade verte et légumineuses	Salade de chou	Mousse de poulet et craquelin	Potage du jour
	Poisson avec sauce du jour et riz aux légumes	Macaroni au fromage avec haricot	Paté chinois	Ragout de pois chiches, légumes et couscous	Frittata aux légumes et fromage
	yogourt	Pouding	Salade de fruits maison	Yogourt	Biscuit maison
Collation PM	Muffin maison et lait	Compote de fruits	Yogourt glacé	Bagel et lait	Fromage et craquelin

SEMaine 2

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM		Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
	Diner	Macédoine et sa vinaigrette	Jus de légumes	Crudités	Soupe	Salade verte
Ragout de veau, pommes de terre et betteraves		Divan surprise aux œufs avec nouille	Saucisse Toulouse et lentille avec légumes	Poulet BBQ, pommes de terre pilés, petits pois et carottes	Spaghetti au tofu	
yogourt		Fruits	Pouding	Compote de pomme	Salade de fruits	
Collation PM		Wow butter et biscuit	Goberge et craquelin	Fromage et craquelins	Céréale et lait	Yogourt

SEMaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
Diner	Salade de Maïs	Jus de légumes	Crudités	Creton et craquelins	Fajtas olé olé
	Sauté de porc à la moutarde, pommes de terre et carottes	Croquette de poulet avec sauce BBQ, légumes et orzo	Boulettes aux pêches et riz	Ratatouille de légumes et fèves rouges avec couscous	Souper tonkinoise avec mousseline de saumon et craquelin
	Compote de fruits	Fruits	Salade de fruits	yogourt	Brownies aux fèves rouges
Collation PM	Crumble aux fruits	Milkshake et biscuits	Pouding tapioca	Trempelette Philadelphia aux fruits et biscuit	Biscuits maison et lait

Semaine 4

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM		Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
	Diner	Salade de Chou	Salade verte	Taboulé	Soupe	Fajitas olé olé
Jambalaya au poulet et saucisse italienne		Spirales à la tomate et au tofu	Poisson et sa sauce du jour	Omelette aux légumes, fromage et pain	Chili con verduras avec semoule et fromage	
yogourt		Salade de fruits	Fruits	Muffin	Compote de pommes	
Collation PM		Céréale et lait	Carré aux fruits	Tapioca	Trempette hummus et une surprise	Gâteau et lait

SEMmaine 5

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM		Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
	Diner	Salade de César	Soupe aux vermicelles	Jus de légumes et biscuits	Salade d'amour	Crudité
Boulettes de dinde, sauce aigre-douce avec pommes de terre		Gratin de chou-fleur aux œufs avec nouilles	Pâté berger	Nouilles chinoises	Salade de légumineuses et tortillas	
yogourt		Fruits	Compote de pommes	Salade de fruits	yogourt	
Collation PM		Bagel	Tartine	Yogourt glacée	Compote de fruits	Pain maison aux fruits

SEMmaine 6

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM		Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
	Diner	Mousseline de légumes	Salade verte	Salade de criz	Jus de légumes	Salade de maïs
Soupe repas avec muffin au fromage		Spaghetti italien	Poisson, sa sauce du jour et courgettes	Riz cantonais au tofu	Poulet à la King, légumes et croustons	
yogourt		Salade de fruits	Compote de pommes	Fruits	Dessert du jour	
Collation PM		Carré assorti	Milkshake	Wow butter et son pain	Biscuits et lait	Raisin, biscuit et fromage

SEMmaine 7

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM		Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
	Diner	Potage du jour	Salade verte	Crudités	Jus de légumes	Salade de carottes
Tarte aux poireaux		Lasagne végétarienne	Marmite québécoise	Hachis Parmentier	Poisson blanc et sa sauce	
yogourt		Fruits frais	Salade de fruits	Biscuits	Compote de pommes	
Collation PM		Tartine	Pain maison aux fruits	yogourt	Trempelette Philadelphia et une surprise	Carré aux dattes et lait

SEMaine 8

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM		Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
	Diner	Salade de carottes	Salade de chou	Crème Dubarry	Salade grec	Fajitas olé olé
Macaroni à la viande et légumineuses		Moussaka au tofu	Pain de poisson à la citronnelle avec orge	Saucisse au poulet, pommes de terre et légumes	Fritata gratiné et pain	
Salade de fruits		Yogourt	Compote de pommes	Fruits frais	Yogourt	
Collation PM		Barre tendre	Bagel	Biscuits maison	Céréale et lait	muffin