



Menu mensuel

L

M

M

J

V

		L	M	M	J	V
SEMAINE 1	Collation a.m :	Yogourt aux fruits avec biscuits	Céréales avec fruits	Gruau avec canneberges	Bananes	Rôties et Confitures
	Dîner :	Crêpes farcies jambon et légumes	Ragoût de poisson Markat hout	Couscous aux haricots rouges et légumes	Pâté chinois et légumes	Soupe poulet et nouilles accompagné d'un pain de blé entier
	Dessert :	Fruits Frais	Compote de pommes	Fruits Frais	Fruits Frais	Jello aux fruits
	Collation p.m :	Pita et humus	Fruits Frais	Fruits Frais	Fromage et biscottes	Fruits Frais
SEMAINE 2	Collation a.m :	Yogourt aux fruits avec biscuits	Pain aux bananes	Crème de blé avec raisins secs	Céréales avec fruits	Bananes
	Dîner :	Tortillas grillé au thon et légumes	Casserole de macaroni à la chinoise	Pâté au poulet maison	Sauté aux légumes et saucisses sur riz	Soupe aux lentilles avec biscottes
	Dessert :	Salade de fruits	Fruits Frais	Fruits Frais	Fruits Frais	Pouding à la vanille
	Collation p.m :	Fruits Frais	Fruits Frais	Fromage et biscottes	Galette de riz au caramel	Fruits Frais
SEMAINE 3	Collation a.m :	Yogourt aux fruits avec biscuits	Céréales avec fruits	Gruau avec canneberges	Bagel et fromage à la crème	Bananes
	Dîner :	Croque-monsieur	Pâté au saumon et légumes	Spaghetti sauce à la viande et légumes	Chow-mein au poulet	Riz végétarien aux pois chiches
	Dessert :	Fruits Frais	Compote de pomme	Fruits Frais	Fruits Frais	Jello aux fruits
	Collation p.m :	Crudités	Biscuits à l'avoine	Fromage et biscottes	Fruits Frais	Fruits Frais
SEMAINE 4	Collation a.m :	Yogourt aux fruits avec biscuits	Céréales avec fruits	Crème de blé avec raisins secs	Barres tendres au gruau	Bananes
	Dîner :	Quiche royale aux légumes et fromage	Chili con carne	Ratatouille au poulet avec pommes de terre	Chaudrée de poissons	Coquillettes au tofu avec sauce au fromage
	Dessert :	Salade de fruits	Fruits Frais	Fruits Frais	Fruits Frais	Pouding au citron
	Collation p.m :	Galette de riz au caramel	Fruits Frais	Fromage et biscottes	Fruits Frais	Fruits Frais

**Tous les repas ainsi que les collations sont servis avec du lait ou de l'eau.