
















Menu HIVER 2019-2020 : SEMAINE 1

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|-----------------|---------------------|--|---|
| LUNDI | Fruits frais | Sauté de chinois au tofu et vermicelle de riz Yogourt aux petits fruits | Muffins avoine et chocolat  |
| MARDI | Fruits frais | Étager de bœuf Pouding à la vanille | Boules d'énergie  |
| MERCREDI | Fruits frais | Casserole pomme de terre, poisson et épinard Compote de pomme et canneberge | Pain aux carottes  |
| JEUDI | Fruits frais | Soupe repas poulet, orge et légumes avec pain brun Salade de fruits | Galettes à l'avoine  |
| VENDREDI | Fruits frais | Linguines jambon, asperges et champignons Croustade aux fruits Lait | Méli-Mélo (Bretzel, Pois chiches, raisins secs et céréales)  |






Menu HIVER 2019-2020: SEMAINE 2

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|-----------------|---------------------|--|---|
| LUNDI | Fruits frais | Coucous Général Tao au tofu Yogourt aux bleuets | Biscuits canneberges et flocons  |
| MARDI | Fruits frais | Gratin jambon et champignons Compote de pomme | Pain aux cerises  |
| MERCREDI | Fruits frais | Croquettes de poisson maison et riz aux légumes Mandarine en jus | Gallettes de riz et confiture  |
| JEUDI | Fruits frais | Poulet BBQ, purée de légumes et jus de tomate Piores en cube | Muffins aux framboises  |
| VENDREDI | Fruits frais | Macaroni à la viande Rice Krispies et lait | Barre tendre maison aux raisins  |






Menu HIVER 2019-2020: SEMAINE 3

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|-----------------|---------------------|--|---|
| LUNDI | Fruits frais | Chili végétarien et pain brun Galette à la mélasse | Galettes de riz et  fromage à la crème |
| MARDI | Fruits frais | Pâté chinois au bœuf Pêches en cube | Pain aux zucchinis  |
| MERCREDI | Fruits frais | Vol aux vent au saumon Compote de pomme et bleuets | Muffins à l'avoine  |
| JEUDI | Fruits frais | Riz indien au poulet Yogourt vanille | Barre à la noix de coco  |
| VENDREDI | Fruits frais | Macaroni porc, fromage et brocoli Biscuit au miel Lait | Muffins aux petits fruits  |






Menu HIVER 2019-2020: SEMAINE 4

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|-----------------|---------------------|---|--|
| LUNDI | Fruits frais | Riz crémeux tofu et asperges Yogourt à l'érable | Barres tendres maison au chocolat  |
| MARDI | Fruits frais | Poulet en sauce, purée de pomme de terre et petits pois Gallettes clin d'œil | Fromage et raisins  |
| MERCREDI | Fruits frais | Lasagne au thon Poires en cube | Muffins aux bleuets  |
| JEUDI | Fruits frais | Ratatouille de bœuf Compote pomme et fraise | Crudités et trempette  |
| VENDREDI | Fruits frais | Boulettes de porc aux pêches et coucous Carrés de Cheerios Lait | Gallettes à l'érable  |

Menu HIVER 2019-2020: SEMAINE 5

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|-----------------|---------------------|---|---|
| LUNDI | Fruits frais | Soupe repas orge et légumineuses avec pain brun Galettes avoine et chocolat | Fromage et biscuits Breton  |
| MARDI | Fruits frais | Pomme de terre en purée, jambon et fèves Salade de fruits | Muffins aux pois chiche  |
| MERCREDI | Fruits frais | Riz au thon et brocoli sauce rosée Mini brownies aux fèves noires | Céréales et lait  |
| JEUDI | Fruits frais | Spaghetti à la viande Yogourt aux pêches | Muffins pommes et canneberges  |
| VENDREDI | Fruits frais | Pâté au poulet avec salade de carottes Biscuits à l'avoine Lait | Pain aux bananes  |

Menu HIVER 2019-2020: SEMAINE 6

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|-----------------|---------------------|---|---|
| LUNDI | Fruits frais | Riz mexicain aux légumineuses Yogourts aux fraises | Muffins carottes et raisins  |
| MARDI | Fruits frais | Macaroni chinois Galette clin d'œil | Fromage et pomme  |
| MERCREDI | Fruits frais | Gratin de saumon et brocoli Pêches en cube | Crudités et trempette  |
| JEUDI | Fruits frais | Poulet parmigiana, vermicelle de riz et légumes californiens Mandarines en jus | Muffins bananes et chocolat  |
| VENDREDI | Fruits frais | Purée de légumes, boulettes de dinde en sauce et betteraves Biscuits Goglu Lait | Barres tendre maison aux canneberges  |