


























## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 1

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Riz au tofu et jus de tomate Ananas en cube / Lait	Bouchée à la noix de coco Lait  
MARDI	Fruits frais	Macaroni au fromage, bœuf et brocoli Salade de fruits cocktail / Lait	Galette à l'érable Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Poulet BBQ, purée de légumes, pain brun Poires en cube / Lait	Pain aux zucchini Lait  
JEUDI	Fruits frais	Vol-au-vent au saumon et légumes Yogourt aux fraises et garnitures	Barre tendre avoine et canneberge Lait  
VENDREDI	Fruits frais	Jambon à l'érable, couscous aux fèves jaunes et vertes Brownie aux fèves noires et bleuets / Lait	Bagel et fromage à la crème Lait  











## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Soupe repas aux légumineuses, orges et légumes avec fromage et craquelin Yogourt aux petits fruits des champs	Barre tendre au chia, raisins secs et noix de coco Lait  
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Étager de bœuf, riz et légumes Paires en cube / Lait	Tartinade de tofu avec galette de riz Lait  
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Penne au poulet, asperges et champignons avec sauce blanche Salade de fruits tropicaux / Lait	Muffin aux fruits des champs Lait  
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Casserole de poisson blanc, pommes de terre et légumes Compote de pommes avec galette de riz / Lait	Crudités et trempette avec craquelins Lait  
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Quiche aux épinards et fromage avec salade de brocolis Tarte au yogourt	Roulés de singe tortilla au beurre de soya et bananes Lait  











## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 3

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Lasagne au tofu et légumes avec sauce rosée Yogourt au bleuets	Galette à la mélasse Lait 
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Pain de viande au bœuf, légumes vapeur et riz basmati Mandarines en morceaux / Lait	Muffin anglais tartinade de chocolat Lait 
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Poulet parmigiana avec légumes et vermicelles de riz Pêches en cubes / Lait	Boule d'énergie coconut et dattes Lait 
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Croquette de thon et saumon maison avec couscous et petits légumes Compote de pomme et pêche / Lait	Céréales et yogourt 
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Burritos au porc et légumes Biscuit chocolat et érable maison / Lait	Smoothie au tofu soyeux et fruits 











## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 4

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Chili végé avec légumes et pain brun Pêches en cube / Lait	Muffin chocolat et bleuets Lait  
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Boulette de porc aux pêches avec couscous et petits légumes Compote de pommes et bleuets / Lait	Pain aux bananes et framboises Lait  
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Soupe repas au poulet et riz avec craquelin et fromage Mandarine en morceaux / Lait	Galette clin d'œil Lait  
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Gratin de saumon, pommes de terre et épinards Yogourt à la vanille et garnitures / Lait	Muffin anglais avec creton Lait  
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Macaroni à la viande et légumes Croustade aux petits fruits / Lait	Fromage et fruit frais  






## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 1

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Riz au tofu et jus de tomate Ananas en cube / Lait	Bouchée à la noix de coco Lait  
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Macaroni au fromage, bœuf et brocoli Salade de fruits cocktail / Lait	Galette à l'érable Lait  
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Poulet BBQ, purée de légumes, pain brun Poires en cube / Lait	Pain aux zucchini Lait  
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Vol-au-vent au saumon et légumes Yogourt aux fraises et garnitures	Barre tendre avoine et canneberge Lait  
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Jambon à l'érable, couscous aux fèves jaunes et vertes Brownie aux fèves noires et bleuets / Lait	Bagel et fromage à la crème Lait  











## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Soupe repas aux légumineuses, orges et légumes avec fromage et craquelin Yogourt aux petits fruits des champs	Barre tendre au chia, raisins secs et noix de coco Lait  
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Étager de bœuf, riz et légumes Poires en cube / Lait	Tartinade de tofu avec galette de riz Lait  
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Penne au poulet, asperges et champignons avec sauce blanche Salade de fruits tropicaux / Lait	Muffin aux fruits des champs Lait  
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Casserole de poisson blanc, pommes de terre et légumes Compote de pommes avec galette de riz / Lait	Crudités et trempette avec craquelins Lait  
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Quiche aux épinards et fromage avec salade de brocolis Tarte au yogourt	Roulés de singe tortilla au beurre de soya et bananes Lait  

## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 3











	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Lasagne au tofu et légumes avec sauce rosée Yogourt au bleuets	Galette à la mélasse Lait 
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Pain de viande au bœuf, légumes vapeur et riz basmati Mandarine en morceaux / Lait	Muffin anglais tartinade de chocolat Lait 
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Poulet parmigiana avec légumes et vermicelle de riz Pêches en cube / Lait	Boule d'énergie coconut et dattes Lait 
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Croquette de thon et saumon maison avec couscous et petits légumes Compote de pomme et pêche / Lait	Céréales et yogourt 
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Burritos au porc et légumes Biscuit chocolat et érable maison / Lait	Smoothie au tofu soyeux et fruits 

## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 4











	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Chili végétal avec légumes et pain brun Pêches en cube / Lait	Muffin chocolat et bleuet Lait  
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Boulette de porc aux pêches avec couscous et petits légumes Compote de pommes et bleuet / Lait	Pain aux bananes et framboises Lait  
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Soupe repas au poulet et riz avec craquelin et fromage Mandarine en morceaux / Lait	Galette clin d'œil Lait  
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Gratin de saumon, pommes de terre et épinards Yogourt à la vanille et garnitures / Lait	Muffin anglais avec creton Lait  
<b> VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Macaroni à la viande et légumes Croustade aux petits fruits / Lait	 Fromage et fruit frais 








## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 1

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Riz au tofu et jus de tomate Ananas en cube / Lait	Bouchée à la noix de coco Lait  
MARDI	Fruits frais	Macaroni au fromage, bœuf et brocoli Salade de fruits cocktail / Lait	Galette à l'érable Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Poulet BBQ, purée de légumes, pain brun Poires en cube / Lait	Pain aux zucchini Lait  
JEUDI	Fruits frais	Vol-au-vent au saumon et légumes Yogourt aux fraises et garnitures	Barre tendre avoine et canneberge Lait  
VENDREDI	Fruits frais	Jambon à l'érable, couscous aux fèves jaunes et vertes Brownie aux fèves noires et bleuets / Lait	Bagel et fromage à la crème Lait  









## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Soupe repas aux légumineuses, orges et légumes avec fromage et craquelin Yogourt aux petits fruits des champs	Barre tendre au chia, raisins secs et noix de coco Lait  
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Étager de bœuf, riz et légumes Poires en cube / Lait	Tartinade de tofu avec galette de riz Lait  
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Penne au poulet, asperges et champignons avec sauce blanche Salade de fruits tropicaux / Lait	Muffin aux fruits des champs Lait  
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Casserole de poisson blanc, pommes de terre et légumes Compote de pommes avec galette de riz / Lait	Crudités et trempette avec craquelins Lait  
<b> VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Quiche aux épinards et fromage avec salade de brocolis Tarte au yogourt	Roulés de singe tortilla au beurre de soya et bananes Lait  

## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 3

	Collation am	Dîner	Collation pm
<b>LUNDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Lasagne au tofu et légumes avec sauce rosée Yogourt au bleuets	Galette à la mélasse Lait 
<b>MARDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Pain de viande au bœuf, légumes vapeur et riz basmati Mandarine en morceaux / Lait	Muffin anglais tartinade de chocolat Lait 
<b>MERCREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Poulet parmigiana avec légumes et vermicelle de riz Pêches en cube / Lait	Boule d'énergie coconut et dattes Lait 
<b>JEUDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Croquette de thon et saumon maison avec couscous et petits légumes Compote de pomme et pêche / Lait	Céréales et yogourt 
<b>VENDREDI</b>	<b>Fruits frais</b>	Burritos au porc et légumes Biscuit chocolat et érable maison / Lait	Smoothie au tofu soyeux et fruits 

## MENU HIVER 2021-2022: SEMAINE 4

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Chili végétal avec légumes et pain brun Pêches en cube / Lait	Muffin chocolat et bleuets Lait  
MARDI	Fruits frais	Boulette de porc aux pêches avec couscous et petits légumes Compote de pommes et bleuets / Lait	Pain aux bananes et framboises Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Soupe repas au poulet et riz avec craquelin et fromage Mandarine en morceaux / Lait	Galette clin d'œil Lait  
JEUDI	Fruits frais	Gratin de saumon, pommes de terre et épinards Yogourt à la vanille et garnitures / Lait	Muffin anglais avec creton Lait  
VENDREDI	Fruits frais	Macaroni à la viande et légumes Croustade aux petits fruits / Lait	Fromage et fruit frais 