


























MENU PRINTEMPS-ÉTÉ 2022 : SEMAINE 1

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Tortillas de tofu avec concombres Ananas en morceaux / Lait	Céréales Lait 
MARDI	Fruits frais	Spaghetti à la viande et légumes Pêches en cubes / Lait	Galette à la noix de coco Lait 
MERCREDI	Fruits frais	Boulettes de dinde avec purée de légumes, sauce et pain de blé Yogourt aux fraises / Lait	Smoothie au tofu soyeux, bananes et fraises 
JEUDI	Fruits frais	Poisson blanc aneth et concombres avec riz et légumes vapeurs Salade de fruits cocktail / Lait	Galette clin d'oeil Lait 
VENDREDI	Fruits frais	Quiche aux champignons, asperges et fromage avec salade de brocolis Sorbet aux fruits / Lait	Muffin anglais avec creton Lait 






MENU PRINTEMPS-ÉTÉ 2022 : SEMAINE 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Crème de carottes et tofu avec salade de concombres féta et craquelins Mandarines / Lait	Roulés de singe tortillas beurre de soya et bananes Lait  
MARDI	Fruits frais	Pâté chinois avec pain de blé Poires en cubes / Lait	Galette à l'érable Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Salade de fusilli au poulet et légumes frais Salade de fruits tropical / Lait	Pain aux bananes Lait  
JEUDI	Fruits frais	Pâté au saumon avec salade verte Yogourt aux pêches	Boule d'énergie aux dattes et noix de coco Lait  
VENDREDI	Fruits frais	Riz au bœuf et légumes vapeurs Biscuit mou au chocolat / Lait	Galette de riz et tartinade de tofu Lait  

MENU PRINTEMPS-ÉTÉ 2022 : SEMAINE 3

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Nouilles chinoises au tofu et légumes Yogourt aux bleuets	Galette à la mélasse Lait  
MARDI	Fruits frais	Couscous aux boulettes de bœuf épicé et fèves Ananas en morceaux / Lait	Bagel avec fromage à la crème Lait  
MERCREDI	Fruits frais	Fajitas poulet et légumes Salade de fruits cocktail / Lait	Barre tendre aux raisins et noix de coco Lait  
JEUDI	Fruits frais	Moqueca de poisson blanc avec riz basmati et légumes Pêches en cubes / Lait	Muffin chocolat et fraises Lait  
 VENDREDI	Fruits frais	Sandwich au jambon et fromage avec crudités Brownies aux fèves noires et bleuets / Lait	Galettes de riz et beurre de pomme Lait  

MENU PRINTEMPS-ÉTÉ 2022 : SEMAINE 4

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Pâté mexicain aux protéines végétales avec salade de carottes et raisins secs Yogourt à la vanille	Pain au zucchini Lait 
MARDI	Fruits frais	Pain Hector et salade césar Compote de pomme / Lait	Muffin aux bleuets et chocolat Lait 
MERCREDI	Fruits frais	Riz basmati au poulet mineirinho et légumes Poires en cube / Lait	Barre tendre avoine et canneberge lait 
JEUDI	Fruits frais	Étagé de saumon, patates et légumes Salade de fruits tropical et biscuit Graham/ Lait	 Fromage et raisins 
 VENDREDI	Fruits frais	Salade de macaroni au jambon et brocolis Croustade de pommes / Lait	Crudités et trempette avec craquelins Lait 