

  MENU PRINTEMPS-ÉTÉ 2019  						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SEMAINE 1	Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	
	Diner	Lasagne aux thons, épinards et champignons, gratin de soya	Salade repas de quinoa	Rouleau de jambon et lentille	frittata aux tomates, olives noires et feta	Boulette de tofu salade verte sauce au beurre de soya
	Dessert	Yogourt tombée de pomme et lait	Pêche et social thé	Mousse tofu bleuets et banane +lait	Croustade pomme cannelle et lait	Salade de fruit frais et lait
	Collation pm	Trempeur haricot blanc et galette de riz	Muffin orange et datte	Biscuits à la mélasse	Pain aux courgettes et banane	Biscuit choco-rico
SEMAINE 2	Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	
	Diner	Tofu aux sésames, nouilles aux oeufs et légumes thaïlandais	Salade de fusilli au poulet, pesto et brocoli	Pita salade de thon et légumes	Chop suey protéine de soya et légumes	Chili boeuf et lentilles Couscous
	Dessert	Cône au yogourt glacé + lait	Crème de pomme et tofu + lait	Tendresse aux poires et lait	compote de pomme et crumble + lait	Salade de fruits frais et lait
	Collation pm	Barre aux raisins secs	Muffin avocat et chocolat	Hummus et galette de riz	Galette à l'avoine	Bouchée quinoa et banane
SEMAINE 3	Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	
	Diner	Roulé végétal et salade de maïs	Pâté chinois boeuf et lentilles	Taboulé raisin, pois chiche et concombre	Salade de pomme de terre à la piémontaise	Poisson pané à la cajun, sauce tartare avec riz et haricot
	Dessert	Yogourt vanille et mandarine lait	Compote de pomme et social thé	Croquant aux pêches et lait	Brownies aux haricots noirs + lait	Salade de fruit frais et lait
	Collation pm	Bouchée à la carotte	Biscuit aux légumes et raisins	Tartinade de thon et galette de riz	Tortillas et fromage	Galette de pommes épicées
SEMAINE 4	Collation am	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	
	Diner	Hamburger de haricot rouge sur naan, sauce tzatziki et salade verte	Pizza au thon servi sur muffin anglais de blé	Enchiladas de boeuf	Salade concombre poulet et couscous	Macaroni chinois protéine de soya
	Dessert	Biscuits au citron+ lait	Pêche velours +lait	Compote de fruits et lait	Barre collation sans cuisson	Salade de fruit frais et lait
	Collation pm	Cheddar et pomme	Biscuit haricot blanc et framboise	Gâteau aux pommes et banane	Sucette glacée aux fruits	Barre aux lentilles et pommes