Menu d'été

	Lundi 1	Mardi 1	Mercredi 1	Jeudi 1	Vendredi 1
Collation AM	Céréales et lait 3.25 %	Fruits	Fruits et lait de soya	Fruits	Céréales et lait 3.25 %
Dîner	Pâtes de blé entier à la sauce tomates, crème sûre et pois chiches. Salade de maïs et betteraves.	Tortillas au blé entier avec garniture au thon. Salade verte avec tomates et olives vertes	Salade de quinoa, œufs, Concombres, tomates, carottes, basilic et persil du jardin Bâtonnets de fromage Pain pita de blé entier	Tofu grillé avec des Poivrons verts et rouges Patates au four Salade de carottes	Poisson au four (morue ou tilapia) accompagné d'une sauce hollandaise Riz brun aux petits pois Courgettes grillées
Dessert	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Boisson	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %
Collation PM	Pommes et fromage cheddar **Eau**	Smoothie Mangues, bananes, fraises, graines de tournesol et boisson de soya enrichie.	Barres tendres maison aux dattes et raisins secs **Eau**	Gâteau aux courgettes maison **Lait 3.25%**	Cornet de crème glacée **Eau**

**La majorité de nos fruits et légumes proviennent du Québec.*

Menu d’été

	Lundi 2	Mardi 2	Mercredi 2	Jeudi 2	Vendredi 2
Collation AM	Céréales et lait 3.25%	Céréales et lait 3.25%	Fruits	Fruits et boisson d’avoine	Céréales et lait 3.25 %
Dîner	Salade de pâtes de blé entier avec poivrons, oignons verts, carottes, edamames et pommes vertes. Pain pita de blé entier	Sandwich au poulet (pain de blé entier) Salade de tomates avec vinaigrette maison au basilic	Saumon cuit au four Servi avec du riz, des haricots verts et des carottes	Omelette aux pointes d’asperges et brocolis Patates au four	Pizza au tofu et légumes (Poivrons rouges et verts, oignons) Salade césar
Dessert	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**
Boisson	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %
Collation PM	Yogourt et fruits frais **Eau**	Pommes et fromage cheddar **Eau**	Galette d’avoine maison avec des graines de tournesol **Boisson de soya nature enrichie**	Hummus et biscuits soda au blé **Eau**	Yogourt glacé **Eau**

Menu d'été

	Lundi 3	Mardi 3	Mercredi 3	Jeudi 3	Vendredi 3
Collation AM	Fruits et boisson d'avoine	Fruits	Céréales et lait 3.25%	Fruits	Céréales et lait 3.25 %
Dîner	Tortilla de blé avec poulet. Sauce maison au persil et origan Salade grecque (Tomates, olives, fromage feta et salade verte)	Lasagne végétarienne (Poivrons, céleris, carottes, oignons, brocolis et tofu) Salade verte	Sandwich aux œufs (Pain de blé entier) Concombres et tomates	Salade de pommes de terre avec des poivrons rouges et verts, chou rouge, asperges, crevettes et persil Biscuits « Breton » de blé entier	Poisson (Tilapia ou morue) servi avec du riz jollof (sauce tomate) Courgettes et carottes
Dessert	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**
Boisson	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %
Collation PM	Tartinade de tofu avec pain pita au blé entier **Eau**	Pain (Bagel, muffin anglais ou pain de blé) et beurre de soya **Eau**	Pommes et fromage cheddar **Eau**	Muffin aux bleuets ou camerises **Boisson de soya**	Cornet de crème glacée **Eau**

**La majorité de nos légumes et fruits proviennent du Québec*

Menu d'été

	Lundi 4	**Mardi 4**	**Mercredi 4**	**Jeudi 4**	**Vendredi 4**
Collation AM	Céréales et lait 3.25%	Fruits	Céréales et lait 3.25%	Yogourt/ fruits	Fruits variés et boisson d'avoine
Dîner	Bâtonnets de tofu panés accompagné de pomme de terre Salade verte avec concombres et tomates du Québec	Sandwich à la dinde Accompagné de Concombres et fromage cheddar	Salade de boulgour avec épinard frais, asperges, haricots rouges, tomates, feta et origan Pain pita de blé entier	Tacos au tofu accompagné de salade, tomate et fromage Salade verte	Poisson (Tilapia ou morue) avec panure maison Coucous d'Israël et salade de choux
Dessert	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**	**Fruits**
Boisson	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %	Lait 3.25 %
Collation PM	Pommes avec du beurre de soya **Eau**	Muffin aux canneberges et à l'orange **Lait 3.25%**	Cornet de crème glacée **Eau**	Biscuits au gruau **Boisson de soya au chocolat**	Craquelins de blé entier et fromage cheddar **Eau**

**La majorité de nos légumes et fruits proviennent du Québec*