

## Menu printemps-été – Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
<b>Dîner</b>	Filet de poisson  Salsa tomates, mangues et herbes fraîches  Légumes du jour  Riz 7 grains	Salade de pâtes de blé entier au pesto et tofu grillé  Légumes du jour	Sandwich au poulet <i>(Pain de blé entier)</i>  Crudités du jour et trempette	Salade de pommes de terre et patate douce, thon, œufs et légumes variés	Burger végétarien <i>(Légumineuses, protéine végétale texturée, graines, oignons, poivrons, carottes et maïs)</i>  Salade de chou et carottes nappée d'une vinaigrette crémeuse aux canneberges
	Le lait est offert à chaque dîner (voir sur place pour les légumes du jour)				
<b>Collation PM</b>	Yogourt aux fruits et granola	Galette à l'avoine  Lait	Crème glacée et fruits frais	Tartinade de légumineuses <i>(Edamames)</i>  Craquelins de grains entiers	Pain aux petits fruits  Lait

**Lait** : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

**Eau** : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu printemps-été – Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
<b>Dîner</b>	Potage du jour  Tartinade de tofu  Craquelins de grains entiers	Sauté aux lanières de bœuf et haricots rouges <a href="#">à la mexicaine</a>  Légumes du jour  Quinoa	Sandwich aux oeufs <i>(Pain de blé entier)</i>  Crudités du jour et trempette	Salade de couscous et pois chiches <i>(Couscous israélien, oignons verts, carottes, haricots et poivrons)</i>	Croquettes de poisson <i>(Sauce Ranch)</i>  Légumes du jour  Quartiers de pommes de terre <i>(Fines herbes et citron)</i>
	Le lait est offert à chaque dîner (voir sur place pour les légumes du jour)				
<b>Collation PM</b>	Muffin aux courgettes  Lait	Céréales de grains entiers  Lait	Smoothie de tofu soyeux aux fruits et granola	Barres tendres aux pommes et dattes  Lait	Craquelins de grains entiers, pommes et fromage

**Lait** : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

**Eau** : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu printemps-été – Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
<b>Dîner</b>	Omelette aux légumes  Légumes du jour  Purée de pommes de terre	Pizza au thon <i>(Pain naan, fromage, sauce : tomates, carottes, oignons, céleri, ail)</i>  Salade verte	Sandwich au filet de porc <i>(Pain de blé entier)</i>  Crudités du jour et trempette	Tofu aux olives  Légumes du jour  Riz 7 grains	Salade de pâtes de blé entier au poulet à la grecque <i>(Fromage feta, tomates, concombres, poivrons, oignons rouges, olives)</i>
	Le lait est offert à chaque dîner (voir sur place pour les légumes du jour)				
<b>Collation PM</b>	Yogourt aux fruits et granola	Pain aux pêches  Lait	Tartinade aux haricots noirs choco-érable  Fruits frais	Carrés d'énergie aux fruits et beurre de soya  Lait	Galette à l'avoine et aux petits fruits  Lait

**Lait** : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

**Eau** : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

## Menu printemps-été – Semaine 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation AM</b>	Chaque matin : Fruit frais et lait (voir sur place pour le fruit du jour)				
<b>Dîner</b>	Tofu à l'italienne  Légumes verts du jour  Pâtes de blé entier	Salade bol poké au poulet  Légumes du jour  Quinoa et riz	Sandwich au thon (Pain de blé entier)  Crudités du jour et trempette	Falafels (Pois chiches, boulgour, fines herbes)  Sauce tzatziki (Yogourt, concombres, ail)  Salade taboulé (Boulgour, tomates, concombres, oignons, persil, menthe)	Enchiladas au bœuf et à la protéine végétale texturée, fromage et haricots  Salade de betteraves et maïs  Tortillas de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner (voir sur place pour les légumes du jour)				
<b>Collation PM</b>	Trempette sucrée au fromage cottage (Citron et sirop d'érable)  Fruits frais	Jus de légumes, craquelins de grains entiers  Œuf cuit dur	Gruau froid (Flocons d'avoine, yogourt, boisson d'avoine, fruits et graines de chia)	Muffin à la rhubarbe et aux fraises  Lait	Sucette glacée maison aux fruits et au yogourt

**Lait** : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

**Eau** : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.  
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.