

Menu printemps-été – Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit : Lait	Smoothie (fruits : et yogourt)	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
Dîner	Filet de poisson Salsa tomates, mangues et herbes fraîches Légumes du jour Riz 7 grains	Salade de pommes de terre et patate douce, thon, œufs et légumes variés	Sandwich au poulet (<i>Pain de blé entier</i>) Crudités du jour et trempette	Touski	Burger végétarien (<i>Légumineuses, protéine végétale et légumes</i>) Fromage en tranche Salade aux deux choux et carottes nappée d'une vinaigrette crémeuse aux canneberges et aux raisins
	Le lait est offert à chaque dîner (voir sur place pour les légumes du jour)				
Collation PM	Yogourt aux fruits et granola	Galette à l'avoine Lait	Crème glacée et fruits frais	Tartinade de légumineuses Craquelins de grains entiers	Pain aux petits fruits Lait

Lait : 3,25% pour tous les groupes / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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
Collation AM	Fruit : Lait	Smoothie (fruits : et yogourt)	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
Dîner	Potage du jour Tartinade de tofu Craquelins de grains entiers	Sauté aux lanières de bœuf et haricots rouges à la mexicaine Légumes du jour Quinoa	Sandwich aux oeufs <i>(Pain de blé entier)</i> Crudités du jour et trempette	Touski	Croquettes de poisson <i>(Sauce Tartare)</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)					
Collation PM	Muffin aux courgettes Lait	Céréales de grains entiers Lait	Barres tendres aux pommes et dattes Lait	Smoothie choco-banane et avoine	Craquelins de grains entiers, pommes et fromage

Lait : 3,25% pour tous les groupes / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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
Collation AM	Fruit : Lait	Smoothie (fruits : et yogourt)	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
Dîner	Omelette aux légumes Légumes du jour Pommes de terre roties	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	Touski	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)				
Collation PM	Yogourt aux fruits et granola	Pain/muffin aux fruits Lait	Tartinade de légumineuses choco-érable Fruits frais	Carrés d'énergie aux fruits secs Lait	Biscuit à l'avoine et aux petits fruits Lait

Lait : 3,25% pour tous les groupes / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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
Collation AM	Fruit : Lait	Smoothie (fruits : et yogourt)	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
Dîner	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 <i>(Pain de blé entier)</i> Crudités du jour et trempette	Touski	Enchiladas au bœuf, protéine végétale, haricots rouges et fromage Salade de betteraves et maïs Tortillas de blé entier
Le lait est offert à chaque dîner (voir sur place pour les légumes du jour)					
Collation PM	Trempette sucrée au fromage cottage <i>(Citron et sirop d'érable)</i> Fruits frais	Jus de légumes, craquelins de grains entiers Œuf cuit dur	Gruau froid <i>(Flocons d'avoine, yogourt, boisson d'avoine, fruits et graines de chia)</i>	Muffin à la rhubarbe et aux fraises Lait	Sucette glacée maison aux fruits et au yogourt

Lait : 3,25% pour tous les groupes / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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.