

SEMAINE 1 – AUTOMNE-HIVER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Pommes et fromage	Fruits frais	Fruits frais	Pain brun et beurre de soya Lait	Céréales Lait
Menu principal	Crème de légumes Tofu crémeux au cari Vermicelle de riz Biscuits croustillants Lait	Duo carottes et navets Pain de viande Purée de pommes de terre Compote de fruits Lait	Salade verte Pain brun Omelette aux légumes Salade de fruits Lait	Salade mimosa Pâté au saumon Yogourt Lait	Potage Carmen Poulet Tetrazzini sur nouilles Fruits frais Lait
Collation P.M.	Muffins anglais et creton	Biscuits magiques Lait	Trempeuse tzatziki et pain naan	Galettes de riz et tartinade aux fruits	Galettes à la mélasse Lait

De l'eau est offerte à volonté aux enfants.

Du lait 3,25% est offert aux enfants jusqu'à 2 ans et 2% par la suite

SEMAINE 2 – AUTOMNE-HIVER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Céréales Lait	Smoothie	Fruits frais	Fruits frais	Poires et cottage
Menu principal	Potage parmentier Filet de poissons piquants Riz aux légumes Fruits frais Lait	Salade du chef Chili végétarien Velouté à la framboise Lait	Jus de légumes Fricassée de poulet avec carottes et pommes de terre Croustade aux fruits Lait	Concombres Bœuf en sauce polynésienne Purée de pomme de terre Compote de pommes Lait	Salade de légumineuses Pâtes au pesto, fêta et légumes Fruits frais Lait
Collation P.M.	Bagel et tartinade de tofu	Barres énergisantes Lait	Pommes et fromage	Pain aux raisins et cannelle Lait	Pain au citrons et canneberges Lait

De l'eau est offerte à volonté aux enfants.

Du lait 3,25% est offert aux enfants jusqu'à 2 ans et 2% par la suite

SEMAINE 3 – AUTOMNE - HIVER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Céréales Lait	Bagels et creton	Fruits frais	Smoothies	Fruits frais
Menu principal	Filets de poissons BBQ Couscous aux légumes Haricots verts Fruits Frais Lait	Salade César Macaronis à la viande gratiné Poires en dés Lait	Soupe aux choux Riz au tofu et légumes à l'oriental Carrés aux dattes Lait	Jus de légumes Pain de viande à la florentine Macédoine de légumes Yogourt Lait	Salade arc-en-ciel Lasagne au poulet et pesto Fruits frais Lait
Collation P.M.	Galettes de riz et hummus	Muffins choco-courgettes Lait	Raisins et fromage	Nuages au citron Lait	Biscuits Graham et trempette choco-hummus Lait

De l'eau est offerte à volonté aux enfants.

Du lait 3,25% est offert aux enfants jusqu'à 2 ans et 2% par la suite

SEMAINE 4 – AUTOMNE-HIVER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Pain et beurre de soya Lait	Fruits frais	Yogourt à boire	Céréales Lait	Fruits frais
Menu principal	Brocolis et choux-fleurs Poulet à l'érable Riz aux légumes Yogourt Lait	Potage patates douces et lime Chili con carne Couscous Fruits frais Lait	Salade grecque Nouilles chinoises au tofu Pain à l'orange et au chocolat Lait	Salade de betteraves, pommes et feta Pâté chinois aux lentilles Fruits frais Lait	Potage du moment Poisson à l'italienne Vermicelles de riz Gallettes aux pommes Lait
Collation P.M.	Muffins aux carottes et zucchini	Pain aux bananes Lait	Fromage et craquelins	Bouchées au son et chocolat Lait	Pitas et trempette épinards et feta

De l'eau est offerte à volonté aux enfants.

Du lait 3,25% est offert aux enfants jusqu'à 2 ans et 2% par la suite

SEMAINE 5 – AUTOMNE-HIVER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Pommes et fromage	Pain au beurre de soya Lait	Fruits frais	Céréales Lait	Yogourt à boire
Menu principal	Salade de concombres et tomates Poulet citronné Couscous Pêches en dés Lait	Potage Crécy Pâté mexicain Fruits frais Lait	Soupe poulet et nouilles Pennes aux légumes et pois chiches Fruits frais Lait	Salade verte Bœuf Rivoletti du chef Purée de pommes de terre Fruits frais Lait	Salade de brocolis Croquettes de thon Biscuits aux carottes Lait
Collation P.M.	Biscuits Graham et yogourt	Moelleux à la mélasse Lait	Bagel fromage à la crème	Muffins du moment	Pain aux pêches

De l'eau est offerte à volonté aux enfants.

Du lait 3,25% est offert aux enfants jusqu'à 2 ans et 2% par la suite

SEMAINE 6 – AUTOMNE-HIVER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais	Céréales Lait	Pommes et fromage	Yogourt aux fruits	Fruits Frais
Menu principal	Salade de grains de blé Burritos aux œufs Yogourt Lait	Salade pommes et épinards Pâtes au saumon à la King et légumes Fruits frais Lait	Salade de chou Pain de viande et tofu Pain brun Compote de fruits Lait	Potage navet et cantaloup Poulet BBQ Riz aux légumes Fruits frais Lait	Salade César Spaghettis aux lentilles et boeuf Salade de fruits Lait
Collation P.M.	Galettes de riz et tartinades Lait	Pain aux raisins Lait	Craquelins et végé-pâté	Muffins aux épices Lait	Biscuits au beurre de soya Lait

De l'eau est offerte à volonté aux enfants.

Du lait 3,25% est offert aux enfants jusqu'à 2 ans et 2% par la suite