



Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 juin 3 juillet 31 juillet 28 août 25 septembre	Fruits frais Ratatouille de pois chiche (tomate, céleri, oignon, zucchini, macédoine) Pêches en dés Barre collation santé	Fruits frais Salade verte Pâté au saumon (poireaux) Sorbet mangue et orange Smoothies	Fruits frais Jus de légumes carrés grecs (oignons, épinards, carottes) Croustade aux fruits Galettes à la mélasse	Fruits frais Macaroni à la québécoise (oignons, poivrons, céleri, tomates, ail) Poires en dés Humus aux légumes et bretons de blé	Fruits frais Salade d'orge aux petits légumes & poulet (ail, poivrons, brocoli, c-fleur carottes, tomates) Salade de fruits frais Céréales & lait
12 juin 10 juillet 7 août 4 septembre 2 octobre	Fruits frais Nouilles chinoises tofu et légumes (oignons, céleri, carottes, poivrons) Compote pomme-fraises Pain aux canneberges	Fruits frais Concombre Quesadillas de poulet au gratin (poivrons, oignons) Mandarines Smoothies	Fruits frais Chili Con Carn & couscous (oignons, céleri, tomates, haricots rouges, macédoine) Sorbet aux poires Muffin aux framboises	Fruits frais Spaghetti végé aux lentilles (brocoli, c-fleur, zucc, poivrons tomates, champ, carottes, oignons) Croustade aux fruits Yogourt aux fraises & biscuits social thé	Fruits frais Concombre, tortillas à la salade de poulet (céleri, oignons, poivrons) Salade de fruits frais Philadelphia à la ciboulette avec melba
19 juin 17 juillet 14 août 11 septembre 9 octobre	Fruits frais Riz, cari de lentilles et légumes (oignons, patates, tomates) Compote de poires Yogourt aux fraises Biscuits social thé	Fruits frais Couscous aux légumes et pois chiches (poivrons, carottes, oignons tomates) Pêches en dés Galettes de gruau	Fruits frais Pâté presque chinois bœuf et légumes (macédoine) Sorbet aux abricots Philadelphia à la ciboulette et bretons	Fruits frais Légumes et tofu santé à la chinoise (poivrons, poireaux, champ, zucchini) Compote pomme-pêche Pain au citron et aux graines de pavot	Fruits frais Jus de légumes Salade de thon et légumineuses (ail, poivrons) Salade de fruits frais Céréales et lait
26 juin 24 juillet 21 août 18 septembre	Fruits frais Vermicelle de riz, Chili végétarien (carottes, céleri, poivrons, oignons, tomates, maïs, haricots rouges) Croustade aux poires Smoothies	Fruits frais Fusillis à la viande et aux épinards (oignons, céleri, épinards) Sorbet aux poires Carré chocolaté	Fruits frais Salade verte, mini pizza grecque au tofu (tomates, poivrons, zucchini) Tapioca Humus aux légumes et bretons de blé	Fruits frais Penne pesto, poulet et tomates concassées (champignons, oignons, tomates, poivrons) Yogourt aux fraises Pain aux bleuets	Fruits frais Taboulé d'été aux pois chiches (concombre, oignons) Salade de fruits frais Céréales et lait

* Du lait est servi lors de la collation du matin et du dîner