



Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
23 mai 20 juin 18 juillet 15 août 12 septembre 10 octobre	Fruits frais Ratatouille de pois chiche (tomate, céleri, oignon, zucchini, macédoine) Pêche en dés Barre collation santé	Fruits frais Salade verte Pâté au saumon (poireaux) Sorbet aux poires Galette à la mélasse	Fruits frais Macaroni à la Québécoise (oignons, poivrons, céleri, tomate, ail) Croustade aux dattes Smoothies	Fruits frais Salade verte, mini pizza grecque au tofu (tomates, poivrons, zucchini) Poire en dés Humus aux légumes et bretons de blé	Fruits frais Salade froide de poulet et riz (céleri, échalotes, carottes, poivrons, c-fleur, brocoli) Yogourt aux fraises Céréales & lait
30 mai 27 juin 25 juillet 22 août 19 septembre	Fruits frais Nouilles chinoises tofu et légumes (oignons, céleri, carottes, poivrons) Compote pomme-fraises Pain aux canneberges	Fruits frais Jus de légume Guedille au poulet (laitue, céleri, oignons) Mandarines Galette aux ananas	Fruits frais Fusillis à la viande et aux épinards (oignons, céleri, épinards) Sorbet aux poires et framboises Smoothies	Fruits frais Couscous légumes et pois chiches (poivrons, carottes, oignons, tomates) Croustade aux fruits Yogourt aux fraises Biscuit social thé	Fruits frais Jus de légume, baguette salade thon (poivrons, céleri, échalotes) Poire en dés Philadelphia à la ciboulette avec melba
6 juin 4 juillet 1er août 29 août 26 septembre	Fruits frais Riz, cari de lentilles et légumes (oignons, patates, tomates) Compote de poires Yogourt aux fraises Biscuit social thé	Fruits frais Salade verte, Croque au thon (laitue, céleri, poivrons, échalotes) Jello maison raisin Galette de gruau	Fruits frais Chili Con Carn & couscous (oignons, céleri, tomates, haricots rouges, macédoine) Sorbet aux abricots Carré chocolaté	Fruits frais Penne pesto, poulet et tomates concassées (champignons, oignons, tomates, poivrons) Salade de fruits frais Céréales et lait	Fruits frais Salade aux 5 légumineuses (poivrons, oignons, concombre, brocoli, chou-fleur) Compote pomme-pêche Muffin avoine, citron et canneberges
13 juin 11 juillet 8 août 5 septembre 3 octobre	Fruits frais Burritos amusants (maïs, poivrons) Croustade aux poires Smoothies	Fruits frais Légumes et tofu santé à la chinoise (poivrons, poireaux, champ, zuchinis) Sorbet orange et mangue Galette bananes canneberges	Fruits frais Pâté presque chinois bœuf et légumes (macédoine) Tapioca Humus aux légumes et bretons de blé	Fruits frais Spaghetti végé aux lentilles (brocoli, c-fleur, zucc, poivrons, tomates, champ, carottes, oignons) Yogourt aux fraises Pain aux bleuets	Fruits frais Concombre, baguette à la salade de poulet (céleri, oignon, échalote, poivrons) Salade de fruits frais Galette canneberges et pommes

* Du lait est servi à volonté à tous les repas.