

# Semaine 1



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Poulet Parmigiana	Salade de Pâtes et légumineuses	Quesadillas de veau	Sauté de tofu et légumes	Sandwich Roulo-thon
Accompagnement	Riz Brocoli	Salade	Salade mesclun	Coucous	Salade de maïs
Douceurs fruitées	Compote De pommes	Yogourt	Salade de fruits maison	Tapioca à la vanille	Yogourt glacé
Collation PM	Muffins aux bleuets	Pain méli-mélo estival	Tartinade des beaux jours Triscuits	Barres au citron	Salsa fraises/pommes Pita à la cannelle

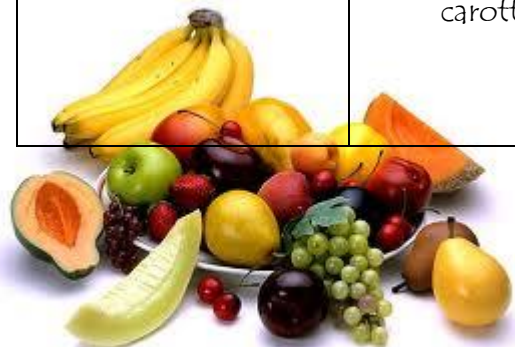
## Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Filet de poisson	Poulet Pop-citron	Burger de pois chiches	Jambon	Potage aux légumes d'été
Accompagnement	Riz Salade césar	Nouilles aux œufs  Brocoli et chou- fleur	Salade de chou	Purée pomme de terre Carottes et pois vert	Pizza végétarienne
Douceurs fruitées	Sorbet aux fraises	Salade de fruits	Crème aux fruits	Compote de pommes	Yogourt
Collation PM	Muffins au citron, framboises et yogourt	Biscuits aux bananes	Trempelette aux artichauts	Pain aux mandarines	Creton maison Bretons



## Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Pasta chichi	Filets de porc au miel et à la lime	Ragoût de lentilles et légumes	Sole à l'italienne	Sandwich au poulet
Accompagnement	Salade verte	Nouilles aux œufs Salade de légumes	Couscous de blé	Brocoli	Crudités et trempette
Douceurs fruitées	Yogourt	Compote de fruits	Cantaloup	Salade de fruits	Yogourt glacé
Collation PM	Biscuits aux carottes	Guacamole Triscuits	Muffins au parfum d'Orient	Galettes du verger	Pain sucé du jardinier



## Semaine 4



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Broco-ronis gratinés	Croque au thon	Casserole de poulet au maïs et aux tomates	Sauté de porc au gingembre	Omelette
Accompagnement	Salade du chef	Salade de carottes	Couscous Haricots verts	Riz basmati Carottes et zucchini	Pommes de terre purée Salade de brocolis et choux fleurs
Douceurs fruitées	Salade de fruits	Bâtonnets glacés	Crème à la vanille	Yogourt glacé	Gelée de boisson de soya et framboises
Collation PM	Pain aux carottes et ananas	Trempe à l'avocat	Barres tendres des champions	Carrés aux dattes	Humus et galettes de riz

## Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Soupe-repas aux légumineuses et au curcuma	Linguines au jambon, brocoli et fines herbes	Saumon au miel et à la moutarde	Poulet « Kung Pao »	Tofu tao
Accompagnement	Palmier au pesto	Salade verts	Couscous Chou-fleur	Vermicelles de riz Haricots jaunes et verts	Riz Brocoli
Douceurs fruitées	Crème au fruits	Sorbet à la mangue	Yogourt	Compote de pommes	Smoothies fraises/bananes
Collation PM	Pain aux pépites rouges	Rouleaux à la salsa	Biscuits santé	Végé-pâté Bretons	Clafoutis aux framboises et bleuets