

MENU PRINTEMPS 2024

Le menu est sujet à changement pour ajustement nutritionnel

Semaine 1

DATES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11 mars 24 15 avril 24 20 mai 24	COLLATION AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	ENTRÉE	Concombres	V-8 et grissol	Salade verte	Salade de chou	Carottes
	METS PRINCIPAL	Spaghetti au thon	Pain de veau, pommes de terre en purée	Casserole de légumineuses et couscous	Hot chicken et pois verts	Porc effiloché, riz et légumes
	COMPLÉMENT DE REPAS	Yogourt	Compote de fruits	Muffin aux fruits	Salade de fruits tropicaux	Carré d'énergie
	COLLATION PM	Fromage et légumes	Bol d'énergie aux graines de chia	Céréales et boisson de soya	Gâteau épicié et ½ fruit	Collations assorties

Semaine 2

DATES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18 mars 24 22 avril 24 27 mai 24	COLLATION AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	ENTRÉE	Concombres	Fromage à la crème et bâtonnets de carottes	Grissol et hummus	Salade de verdure	V-8
	METS PRINCIPAL	Macaroni aux légumes et fromage	Poulet à la moutarde et bouquetière	Riz à l'espagnole et légumes	Omelette à l'américaine et carottes	Poisson BBQ, pommes de terre & maïs
	COMPLÉMENT DE REPAS	Trempeur à l'érable et fruits frais	Compote pommes et pêches	Yogourt	Galette à la mélasse	Carré aux dattes
	COLLATION PM	Tartinade de tofu et grissol	Galette de riz et wow butter	Muffin à l'avoine et boisson de soya	Pita et purée de dattes	Collations assorties

Semaine 3

DATES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
25 mars 24 29 avril 24 3 juin 24	COLLATION AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	ENTRÉE	Jus de légumes	Salade de chou	Salade césar	V-8	Bouchées de carottes et philadelphia + melba
	METS PRINCIPAL	Tofu à l'orientale et légumes sur couscous	Bœuf à la marinère	Saumon en croûte, riz et brocoli	Quiche aux légumes	Délicieuse lasagne
	COMPLÉMENT DE REPAS	Salade de fruits tropicaux	Gâteau à la salade de fruits	Yogourt aux fraises	Galette au gruau	Compote de fruits
	COLLATION PM	Muffin aux bananes + boisson de soya	Poivrons de couleur/trempeur + bretons légumes	Bagel et fromage à la crème	Céréales son de maïs et boisson de soya	Collations assorties

MENU PRINTEMPS 2024

Le menu est sujet à changement pour ajustement nutritionnel

Vous serez avisé de tout changement.

Semaine 4

DATES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 avril 24 6 mai 24 10 juin 24	COLLATION AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	ENTRÉE	Concombre	Mini-Carottes	Tomates cerises	Salade verte	V-8
	METS PRINCIPAL	Torpille au thon	Divan de poulet	Sandwich à la tartinade de poulet	Pain de veau marengo, patates et carottes	Chili tofu et fèves rouges
	COMPLÉMENT DE REPAS	Pain aux dattes	Yogourt	Salade de fruits	Barre-tendre	Poires en dés
	COLLATION PM	Biscuit croquant au son Style life et lait	Galette de riz et wow butter	Céréales et lait	Fromage à la crème et mini carottes	Collations assorties

Semaine 5

DATES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 avril 24 13 mai 24 17 juin 24	COLLATION AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	ENTRÉE	Crudités	V-8	Salade de chou	Tomates cerises	Crudités
	METS PRINCIPAL	Boulettes de viande à la suédoise et pommes de terre purée	Ragoût végétarien et riz	Pâtes farcies aux fromages	Petit pain à la tartinade de tofu	Croquettes de saumon et brocoli
	COMPLÉMENT DE REPAS	Compote	Bouchées à la rhubarbe	Muffin flocons d'érable	Pêches en conserve	Muffin anglais et confiture de bleuets
	COLLATION PM	Biscuit aux carottes et lait	Yogourt	Hummus et légumes	Pattes d'ours	Collations assorties