



Menu 1

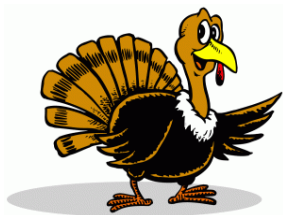


	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner	Tacos de poisson sauce à l'aneth Salade du chef Compote de fruits Lait	Boulettes asiatiques Couscous Légumes du moment Yogourt Lait	Riz au tofu et légumes thaïs Egg Rolls aux légumes et sauce sucrée Mandarines Lait	Soupe aux légumes Craquelins et creton Yogourt Lait	Menu découverte Lait
Collation PM	Bol de céréales Lait	Bagel et confiture Lait	Crudités et trempette Lait	Pâte à biscuit aux haricots blancs Pomme Lait	Muffin aux fruits Eau

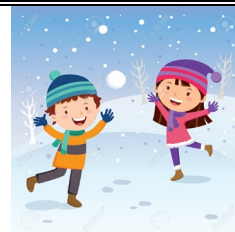
Remarques

Pour les semaines suivantes :

21 septembre – 19 octobre – 16 novembre - 14 décembre – 11 janvier



Menu 2



	Journée	Journée	Journée	Journée	Journée
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner	Gnocchi marinara aux saucisses italiennes Brocoli Yogourt Lait	Croque-au-thon Salade du chef Salade de fruits Lait	Quiche au fromage et légumes verts Salade de betteraves Fruits frais Lait	Vol au vent au poulet Salade du chef Yogourt Lait	Chili aux haricots noirs Légumes, fromage râpé et chip de maïs Salade du chef Gâteau coulis Lait
Collation PM	Méli-mélo Eau	Pain aux poires et panais Lait	Mini pita aux pommes et cheddar Lait	Tapioca et biscuit Lait	Chausson aux fruits Lait

Remarques

Pour les semaines suivantes :

28 septembre – 26 octobre – 23 novembre - 21 décembre – 18 janvier



Menu 3



	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner	Poulet méditerranéen Quinoa Haricots Yogourt Lait	Filet de poisson sauce du moment Riz aux légumes Fruits dans le sirop Lait	Pâte au jambon fromagée Salade césar Pouding aux chias Lait	Mijoté au tofu, légumes et mangues Couscous aux fines herbes Compote de fruits Lait	Fricassé de bœuf et de légumes Petit pain Fruits frais Lait
Collation PM	Tartinade aux épinards Craquelins Lait	Salsa Nacho Lait	Crudités Lait	Pain aux épices d'automne Lait	Tartelette aux fruits Lait

Remarques

Pour les semaines suivantes :

5 octobre – 2 novembre – 30 novembre – 28 décembre – 25 janvier



Menu 4



	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 	Journée 
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner	Pennine sauce primavera au saumon Légumes du chef Pêches Lait	Soupe légumes et légumineuses Bâtonnets de fromage Petit pain Croustade aux fruits Lait	Poulet pop citron Riz crémeux aux champignons Légumes Fruits frais Lait	Pizza bruschetta au tofu Concombre Yogourt Lait	Burger au porc effiloché Salade de choux Salade de fruits Lait
Collation PM	Jus de légumes Fromage Grissols	Muffin du chef Lait	Galette de riz Fromage à la crème à l'érable Lait	Biscuit Graham Beurre de soya Pomme Lait	Galette avoine et fruits secs Lait

Remarques

Pour les semaines suivantes :

12 octobre – 9 novembre – 7 décembre - 4 janvier- 1 février