


# Menu mensuel

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
	*CÉRÉALES & LAIT  * TARTELETTE AU THON ET AUX POMMES, SALADE CONCOMBRES, * FRUITS	*CÉRÉALES & LAIT  *PETITS PAINS FARCIS AU TOFU, SALADE DE MACARONI, *FRUITS	*PAIN AUX RAISINS & LAIT  *POËLÉE DE POISSONS, LINGUINE CRÈME ET CHEDDAR, *FRUITS	*CÉRÉALES & LAIT  *FALAFEL AU FOUR, RIZ, SALADE DE CONCOMBRES, SAUCE TATZIKI *FRUITS  *BISCUIT ÉNERGIE & LAIT	*PAIN AUX RAISINS ET LAIT  *QUICHE CHAMPIGNONS, ASPERGES ET JAMBON, HARICOTS JAUNES ET VERTS * FRUITS  *GALETTE DE RIZ & TARTINADE DE BEURRE ERABLE AU TOFU *CÉRÉALES & LAIT
	*FROMAGE & POMMES  *RAVIOLIS À LA VIANDE SAUCE VELOUTÉE AUX ÉPINARDS, LÉGUMES, *FRUITS	*TARTINE À LA CONFITURE  *BOULETTES DE PORC, SAUCE AIGRE-DOUCE, RIZ BASMATI, *FRUITS	*BAGEL & FROMAGE À LA CRÈME  *CHILI CON CARNE, RIZ, *FRUITS	*BAGEL & FROMAGE À LA CRÈME  *POULET À LA SICHIUANNAISE, RIZ AU LAIT COCO * FRUITS  *POMMES ET FROMAGE	*CÉRÉALES & LAIT  *GRATIN DE THON AUX PENNES, * FRUITS  *BARRES AUX BLEUETS & LAIT
	*YOGOURT & FRUITS  *FAJITAS AU POULET, SALADE DE LÉGUMINEUSES *FRUITS	*GRUAU « OVERNIGHT »  *HAMBURGER VÉGÉTARIEN, SALADE DE CHOUX ROUGES *FRUITS	*CÉRÉALES & LAIT  *FRITTATA JARDINIÈRE, SALADE DE QUINOA AUX POMMES, *FRUITS	*GRUAU « OVERNIGHT »  *MACARONI À LA VIANDE, PAIN, * FRUITS  * MOUSSE AU JAMBON & CRAQUELINS	*COMPOTE & GALETTE DE RIZ  *COUSCOUS AU POULET ET AUX SAUCISSES ITALIENNES, * FRUITS  * BROWNIES AUX LÉGUMINEUSES & LAIT
	*BARRES DE CÉRÉALES & LAIT  *TARTE AUX LENTILLES, SALADE ÉPINARDS - MANDARINES, * FRUITS	*COMPOTE & GALETTE DE RIZ  *SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE, PAIN BLÉ ENTIER, * FRUITS	*YOGOURT & FRUITS  *BOUCLES AU JAMBON, POINTES DE PITA GRILLÉ, *FRUITS	*TARTINE À LA CONFITURE & LAIT  *SANDWICH GRATINÉ AU THON ET POIRES, *SALADE DE CAROTTES, *FRUITS  *GRIGNOTINES À LA CANNELLE ET LAIT	*MUFFINS ANGLAIS & MIEL  *PIZZA AUX TOMATES, CRUDITÉS, TREMPETTE AU FROMAGE, * FRUITS  *GALETTES FRAISICHOQUETTES & LAIT
	*PAIN AUX RAISINS & LAIT  *BOULETTES DES ÎLES DU PACIFIQUE, COUSCOUS AUX HARICOTS VERTS, *FRUITS	*CROISSANT & FROMAGE  *POULET & P. DE TERRE À LA PORTUGAISE, HARICOTS VERTS, *FRUITS	*MUFFINS À L'AVOINE & LAIT  *RIGATONI SAUCE ROSÉE ET POULET, LÉGUMES, *FRUITS	*COMPOTE & GALETTE DE RIZ  *PETITS PAINS FARCIS À LA VIANDE, SALADE DE CHOUX, *FRUITS  *BARRES DE CÉRÉALES AU YOGOURT & LAIT	*CROISSANT & FROMAGE  * TOFU GÉNÉRAL TAO À L'ANANAS, RIZ BASMATI, *FRUITS  * MELI-MÉLO (MATSON) & JUS






\*\*\*\*\* À PARTIR DE RECETTES CONTRÔLÉES EN GRAS, EN SODIUM ET EN SUCRES & LES MENUS SONT ASSUJETTIS À DES MODIFICATIONS SELON LA DISPONIBILITÉ DES PRODUITS\*\*\*\*\*

# Menu mensuel

	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8
	*CÉRÉALES & LAIT  *TOTIGLIONI AU FROMAGE, LÉGUMES, *FRUITS  * BISCUITS MOËLLEUX AUX BRISURES DE CHOCOLAT & LAIT	*CÉRÉALES & LAIT  *SAUCISSES PORC & BŒUF AU FOUR P. DE TERRE LÉGUMES *FRUITS  *PAIN MANGUES ET FRAISES ET LAIT	*COMPOTE & GALETTE DE RIZ  *POIS CHICHES À LA CRÉOLE, LINGUINES AUX FINES HERBES * FRUITS  * CRAQUELINS & CRETONS
	*GALETTES DE RIZ & COMPOTE  *POULET À L'ÉRABLE ET DIJON RIZ BASMATI, LÉGUMES, *FRUITS  *PAINS AUX ZUCCHINIS & LAIT	*YOGOURT & FRUITS  *POULET & LÉGUMES EN PAPILLOTES SUR COUSCOUS *FRUITS  *BISCUITS AUX CERISES & LAIT	*CÉRÉALES & LAIT  *MINI-PITA FARCIS AU POULET, SALADE DE TORTELLINIS, * FRUITS  *POUDING VANILLE & COULTS DE FRAISES
	*MUFFINS ANGLAIS & CONFITURE  *OMELETTE AUX ÉPINARDS & CHEDDAR, TABOULÉ DE CHOUX-FLEURS, * FRUITS  *CARRÉ GRANO AUX FRAISES & LAIT	*BAGEL & FROMAGE À LA CRÈME  *GRATIN DE LENTILLES QUINOA, *FRUITS  *CARRÉ ANANAS - CAROTTES & LAIT	*PAIN AUX RAISINS & LAIT  *CROQUETTES DE SAUMON TOMATES SÉCHÉES & BASILIC, RIZ, LÉGUMES, * FRUITS  *BISCUITS AU BEURRE DE SOYA & LAIT
	*MUFFIN & LAIT  *PETITS PAINS FARCIS AU JAMBON, SALADE ANANAS, CONCOMBRES, * FRUITS  *COLLATION À LA SALSA	*COMPOTE & GALETTE DE RIZ  *ROULEAUX AU THON, SALADE GRECQUE, *FRUITS  *BARRES VELOUTÉES AUX FRUITS & LAIT	*YOGOURT & FRUIT  *COUSCOUS CITRONNE AU POULET, CRAQUELINS ET JUS DE LÉGUMES, * FRUITS  *MUFFINS TROPICAUX & LAIT
	*YOGOURT & PETITS FRUITS  *SALADE « CLUB SANDWICH », * FRUITS  *PAIN SANTÉ FROMAGE & FINES HERBES ET JUS	*PAIN AUX RAISINS  *BOULETTES DE DINDES SUR CHEVEUX D'ANGE À L'AIL & LÉGUMES, *FRUITS  *CRAQUELINS AUX LÉGUMES ET FROMAGE COTTAGE	*TARTINE À LA CONFITURE & LAIT  *LASAGNE À LA PIZZA, *FRUITS  *SMOOTHIE AUX FRUITS






\*\*\*\*\* À PARTIR DE RECETTES CONTRÔLÉES EN GRAS, EN SODIUM ET EN SUCRES & LES MENUS SONT ASSUJETTIS À DES MODIFICATIONS SELON LA DISPONIBILITÉ DES PRODUITS\*\*\*\*\*

# Menu mensuel

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
	Céréales & lait Barres de céréales & lait Mijoté haricots blanc et légumes, pain blé entier, fruit Pêches & mandarines garnies de sauce au yogourt	Céréales & lait Nouilles chinoises au tofu, mini egg rolls, fruits Carré tarte aux pommes	Compote & Galette de riz Raviolis alla napoletana, pain blé entier, fruits Smoothies aux fruits	Céréales & lait Potage aux lentilles - carottes, pain grillé au thon, fruits Collation à la salsa	Céréales & lait Muffins anglais & confiture Chili végété, riz basmati, fruits Galette santé aux pommes et sarrasin
	Yogourt & fruits Nouilles au bœuf, macédoine de légumes, fruits Pain citron - bleuets	Gruau avoine, yogourt érable & framboises Poulet érable et dijon, riz basmati, légumes, fruits Galette à la poire & au gingembre et lait	Yogourt & fruits Pain de viande au porc & aux pommes, p. de terre, haricots verts, fruits Muffins à la citrouille	Tartine à la confiture & lait Boulettes à la coréenne, riz basmati, fruits Barres au yogourt & lait	Pains aux raisins & lait Poissons à la dugléré, nouilles au beurre, légumes, fruits Craquelins aux légumes & fromage cottage
	Bagel & fromage à la crème Poulet et P. de terre à la portugaise, haricots verts, fruits Carré ananas - carottes	Tartine à la confiture & lait Gratin de lentilles aux légumes & quinoa, fruits « Pommewichs »	Céréales & lait Pâté au poulet, légumes, fruits Mini-sandwich au fromage	Fromage cottage & salade fruits Pâté mexicain, légumes Fruits Pain aux zuchinis	Compote & galette de riz Bœuf en cubes aux tomates, pomme de terre, fruits Petits rochers granolas & lait
	Pains aux raisins & lait Macaroni au fromage, légumes, fruits Biscuits moelleux aux brisures de chocolat & lait	Compote & galette de riz Étagé de cigares au chou gratiné, purée de P. de terre, fruits Barres au gruau & lait	Bagel & fromage à la crème Boulettes suédoises, nouilles aux œufs, légumes, fruits Pains aux bananes	Yogourt & granola Lasagne végétarienne, pain blé entier, fruits Grignotines à la cannell	Céréales & lait Soupe-repas au poulet, craquelins & fromage, fruits Brownies aux légumineuses
	Céréales & lait Casserole au bœuf, nachos, fruits Muffins avoine & lait	Muffins & lait Bœuf fiesta, riz, Fruits Explosion de canneberges & lait	Pains aux raisins & lait Frittata aux brocolis, risotto, courgettes-tomates, fruits Gallettes fraichouettes & lait	Mini-croissant & fromage Poulet cacciatore, nouille aux œufs, fruits Pouding vanille et coulis de framboises	Yogourt & fruits Tarte du jardin, haricots verts et jaunes, fruits Hummus version sucrée & biscuits graham

\*\*\*MENU PRÉPARÉ À PARTIR DE RECETTES CONTRÔLÉES EN GRAS, EN SODIUM ET EN SUCRES & LES MENUS SONT ASSUJETTIS À DES MODIFICATIONS SELON LA DISPONIBILITÉ DES PRODUITS\*\*\*

# Menu mensuel

	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10
	Céréales & lait Tortellinis aux fromages & sauce rosée, légumes, fruits Pain aux citrons / pavot & lait	Compote & galette de riz Soupe-repas aux lentilles, quiche épinards, fruits Craquelins & cretons	Tartine à la confiture Filet de poisson à l'asiatique, riz au lait de coco, fruits Galette à la mélasse	Céréales & lait Soupe aux légumes, muffins jambon/choux-fleurs, fruits Rillettes de thon & biscottes	Céréales & lait Pain de viande aux lentilles, p. de terre, légumes, fruits Biscuits à l'avoine, orange et noix de coco
	Bagel & fromage à la crème Poulet au beurre, riz basmati, pain naan, fruits Barres aux pommes & canneberges	Muffins anglais & confiture Jambon à l'ananas, p. de terre, légumes, fruits Barres granolas maison	Mini-croissant & fromage Pain de viande à la milanaise, nouilles au beurre, légumes, fruits Barres aux bleuets	Bagel & fromage à la crème Spaghetti à la sauce bolognaise, pain blé entier, fruits Biscuits aux cerises & lait	Compote & galette de riz Gratin poulet / brocoli, riz citronné, fruits Craquelins & mousse de jambon
	Barres de céréales & lait Mijoté de pois chiches & couscous, fruits Pommes & fromage	Yogourt & petits fruits Coquilles à l'italienne, pain blé entier, fruits Biscuits des super-héros & lait	Barres de céréales & lait Craquettes poulet / pois chiches, sauce aux cerises, riz, fruits Craquelins et fromage	Tartine à la confiture Étagé de tortillas au poulet, fruits Muffins santé « Cool pizza »	Muffins anglais & confiture Pois chiches à la créole, linguines aux fines herbes, fruits Bouchées de brownies chocolattées et lait
	Yogourt & granola Mini vol-au-vent au thon, fruits Craquelins & tartinade à l'édamame	Pains aux raisins & lait Filet de poisson & couscous, choux-fleurs & haricots verts, fruits Galette de riz nature & trempette aux framboises	Céréales & lait Omelette épinards - cheddar, légumes, fruits Biscuits au beurre de soya et lait	Yogourt & fruit Galette de thon, sauce tartare, p. de terre en quartier, carottes et pois verts, fruits Carré aux dattes	Yogourt & granola Boulettes de dinde sur cheveux d'ange à l'ail et légumes, fruits Pain mangue et fraises
	Muffins & lait Soucisces porc & bœuf au four, P. de terre, légumes, fruits Biscuit « les tizoursons » & lait	Céréales & lait Sauté de poulet à l'oriental, vermicelles, fruits Pain pommes / cannelle	Yogourt & granolas Fettucini à la sauce rosée au poulet, fruits Méli-mélo maison & jus	Pains aux raisins & lait Fricadelles de tofu, mayonnaise au chili, riz jardinière, fruits Barres grano aux fraises & lait	Bagels & fromage à la crème Bœuf Stroganov, nouilles aux œufs, fruits Barres veloutées aux petits fruits

\*\*\*MENU PRÉPARÉ À PARTIR DE RECETTES CONTRÔLÉES EN GRAS, EN SODIUM ET EN SUCRES & LES MENUS SONT ASSUJETTIS À DES MODIFICATIONS SELON LA DISPONIBILITÉ DES PRODUITS\*\*\*