



Menu été - Semaine 1

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| Collation AM | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit |
| Entrée ou accompagnement | Salade de carottes | Crudités Tremlette | Salade verte | Jus de légumes | Mesclun |
| Plat principal | Croquette de thon Riz Haricots verts | Sandwich au tofu et pesto | Saucisses Couscous 5 épices Petits Pois | Salade repas de fusilli, œufs | Tarte provençale |
| Collation PM | Pain aux bananes Lait | Yogourt Lait | Muffins aux courgettes Lait | Fromage et pommes Lait | Compote et galette Lait |



Menu été - Semaine 2

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---|
| Collation AM | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit |
| Entrée ou accompagnement | Salade de tomates | Concombres | Salade verte | Haricots verts | Salade de choux |
| Plat principal | Quesadillas aux champignons Guacamole | Petits pains aux œufs | Macaronis à la viande | Salade repas de quinoa | Paré de saumon grillé aux graines de sésames Pilaf d'orge aux légumes |
| Collation PM | Compote de fruits rouges et Galette de riz Lait | Pain fraise et avoine Lait | Céréales Lait | Gâteau aux agrumes Lait | Muffins tropicaux Lait |



Menu été - Semaine 3

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Collation AM | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit |
| Entrée ou accompagnement | Salade de carottes Taboulé | Crudités | Salade mixte | Jus de légumes | Salade verte |
| Plat principal | Falafel, sauce au yogourt | Sandwich au thon | Quiche au chèvre et aux asperges | Salade de couscous au poulet | Pizza grecque |
| Collation PM | Pain aux bananes Lait | Yogourt Lait | Muffins aux courgettes Lait | Pommes et fromage Lait | Compote et galette Lait |

Menu été - Semaine 4

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------|
| Collation AM | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit |
| Entrée ou accompagnement | Betteraves | Concombres | Salade verte | Brocolis et carottes vinaigrette | Salade de choux |
| Plat principal | Tofu au cari Vermicelle de riz | Sandwich au poulet | Chili sin carne Mélange 7 grains | Salade repas de coquilles, tomates et pesto | Filet de tilapia rôti Riz |
| Collation PM | Compote fruit rouge et galette Lait | Pain aux fraises et avoine Lait | Céréales Lait | Gâteau aux agrumes Lait | Muffins tropicaux Lait |