

## Menu Été

### Semaine 1

<b>Journée</b>	<b>Collation AM</b>	<b>Crudités</b>	<b>Entrée</b>	<b>Repas Principal</b>	<b>Collation PM</b>
<b>Lundi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Concombre aux grains de maïs</b>	<b>Burritos</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mardi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Soupe</b>	<b>Végé surprise</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Salade de légume à la grecque</b>	<b>Pâtes au jambon</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Tartinade et craquelins</b>	<b>Poisson</b> <small>Poisson servi selon la fantaisie des cuisinières</small>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Jus de légume</b>	<b>Pains farcis au poulet</b>	<b>Smootie et gâterie</b>

## **Menu Été**

### **Semaine 2**

<b>Journée</b>	<b>Collation AM</b>	<b>Crudités</b>	<b>Entrée</b>	<b>Repas Principal</b>	<b>Collation PM</b>
<b>Lundi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Salade de carottes et de panais</b>	<b>Spaghetti à la viande</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mardi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Concombre et cottage</b>	<b>Couscous au poulet</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Salade de bocconcini</b>	<b>Croquettes de jambon</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Tartinade et craquelins</b>	<b>Poisson</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Jus de légumes</b>	<b>Pains farcis aux oeufs</b>	<b>Smootie et gâterie</b>

## **Menu Été**

### **Semaine 3**

<b>Journée</b>	<b>Collation AM</b>	<b>Crudités</b>	<b>Entrée</b>	<b>Repas Principal</b>	<b>Collation PM</b>
<b>Lundi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Salade César</b>	<b>Burger au poulet</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mardi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Salade en julienne</b>	<b>Pizza végété au tofu</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Betteraves et cœurs de palmier</b>	<b>Taboulé aux oeufs</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Tartinade et craquelin</b>	<b>Poisson</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Jus de légumes</b>	<b>Pains farcis aux poulets et canneberges</b>	<b>Smoothie et gâterie</b>

## Menu Été

### Semaine 4

<b>Journée</b>	<b>Collation AM</b>	<b>Crudités</b>	<b>Entrée</b>	<b>Repas Principal</b>	<b>Collation PM</b>
<b>Lundi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Concombre et cottage</b>	<b>Macaroni Chinois</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mardi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Laitue romaine vinaigrette à l'avocat</b>	<b>Tortilla western</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Tartinade et craquelins</b>	<b>Salade de poulet aux épinards</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Salade de Brocolis</b>	<b>Poissons</b>	<b>Yogourt et Fibres</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Fruits Variés</b>	<b>Légumes Frais</b>	<b>Jus de légumes</b>	<b>Pains farcis aux jambons</b>	<b>Smoothie et gâterie</b>