

Menus mai à septembre 2019

	A	B	C	D	E
L U N D I	Cari de tofu et légumes au lait de coco + riz basmati Compote Collations : Lait Fruit frais Barres de figues	Salade de pâtes au thon + crudités Crème glacée Collations : Lait Fruit frais Céréales	Salade verte + vinaigrette maison aux pommes + Œuf à la coque Muffin Collations : Lait Fruit frais Galette de riz et hummus	Cari de lentilles à l'indienne + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Compote	Fricassée de bœuf et chou + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Céréales
M A R D I	Filet de goberge miel et citron Salade de pommes de terre Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Œuf cuit dur, craquelins et hummus	Poulet en sauce général Tao + légumes chauds Salade de fruits Collations : Lait Fruit frais Compote	Poulet au beurre et légumes + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Œuf cuit dur et craquelins	Salade de quinoa aux légumes et rôti de bœuf Galette à l'avoine Collations : Lait Fruit frais Yogourt	Salade de couscous et pois chiche à la grecque + crudités Compote Collations : Lait Fruit frais Yogourt
M E R C R E D I	Spaghetti sauce aux lentilles + crudités Lait frappé Collations : Lait Fruit frais Tortillas et hummus	Guédilles végétariennes à la mexicaine + mesclun Brownies aux haricots Collations : Lait Fruit frais Crudités et trempette	Sandwich de blé au poulet + salade de chou Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Gruau froid	Pâtes au saumon, pesto et épinards Yogourt Collations : Lait Fruit frais Céréales	Sandwich de blé à la florentine + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Compote
J E U D I	Omelette végétarienne + crudités Carré fraises et rhubarbe Collations : Lait Fruit frais Céréales	Macaroni à la viande + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Galette de riz et fromage	Riz frit aux haricots rouges + crudités Salade de fruits Collations : Lait Fruit frais Compote	Croque-monsieur de blé au poulet + salade du jardin Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Gruau froid	Strata au saumon (œufs et saumon) + salade César Yogourt glacé Collations : Lait Fruit frais Galette de riz et fromage
V E N D R E D I	Salade de riz au poulet, épinards et fèves Edamame + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Compote	Pizza de blé aux légumineuses + crudités Fruit frais Collations : Lait Fruit frais Barres de figues	Filet de goberge poché au lait + salade de pâtes Galette multi grains Collations : Lait Fruit frais Céréales	Sandwich de blé aux œufs + crudités Yogourt à boire Collations : Lait Fruit frais Barres de figues	Salade du jardin au poulet (vinaigrette catalina)+ petit pain Muffin Collations : Lait Fruit frais Œuf cuit dur et craquelins
	6 au 10 mai 10 au 14 juin 15 au 19 juillet 19 au 23 août 23 au 27 septembre	13 au 17 mai 17 au 21 juin 22 au 26 juillet 26 au 30 août	20 au 24 mai 24 au 28 juin 29 juillet au 2 août 2 au 6 septembre	27 mai au 31 mai 1 juillet au 5 juillet 5 au 9 août 9 au 13 septembre	3 au 7 juin 8 au 12 juillet 12 au 16 août 16 au 20 septembre