

Menu santé ÉTÉ



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation a.m.	Fruit, céréale et lait	Fruit, cottage et eau	Smoothie lait de soya et fruits	Fruit et trempette yogourt ricotta	Fruits, fromage et eau
<u>SEMAINE 1</u>	Salade de fusilli arc en ciel et légumes Œufs cuits durs Eau ou lait	Burritos végété (riz et haricot noir) Salade de haricots verts Eau ou lait	Pizza au tofu et légumes Salade César et pommes Eau ou lait	Salade de quinoa et légumes Poulet grillé Crudités et trempette, Eau ou lait	Burger de blé et saumon Salade de brocoli et chou fleur Eau ou lait
Collation pm	Yogourt au bleuets, All bran Eau	Crudités, craquelins et trempette à la citrouille, lait	Pain aux fruits tropicaux Lait	Biscuits au gruau et ananas Lait	Humus et craquelins Lait
Collation a.m.	Fruit, cottage et eau	Tortilla de banane et beurre de soya	Fruit, cheddar et eau	Smoothie lait de soya et pêches	Fruit et fromage crème à l'érable
<u>SEMAINE 2</u>	Pennine poulet et brocoli Salade de betterave et pommes vertes Eau ou Lait	Salade de bulghur, lentilles et fêta Végé-pâté, Petit pain au blé Eau ou lait	Muffins anglais, œufs et légumes Taboulé de chou-fleur Eau ou lait	Filet de truite saumoné Riz brun pilaf Salade Grecque, Eau ou lait	Quesadillas au bœuf et lentilles Salade mexicaine Eau ou lait
Collation pm	Céréales Cheerios, fruit et lait	Yogourt aux fraises, granola et lait	Boule d'énergie croustillante, lait	Barre tendre banane et datte, lait	Méli-mélo multi-grain, lait
Collation a.m.	Fruit, céréale et lait	Fruit et trempette yogourt et citron Eau	Fruits, cottage et eau	Fruits, fromage et eau	Smoothie lait de soya et fruits
<u>SEMAINE 3</u>	Salade de pâtes, légumes et édamane Craquelins et fromage Eau ou lait	Carré grec à l'épinard, pita grillé Salade de chou rouge Eau ou lait	Salade de macaroni et saumon à la Grecque Concombre et carotte Eau ou lait	Végé burger (PVT) (muffins anglais au blé) Salade fraise, épinard et pavot Eau ou lait	Sandwich blé, poulet et légumes Salade de bette à carde et kale Eau ou lait
Collation pm	Salade de fruits et granola Lait	Fromage, raisins et craquelins Eau	Pain au banane et tournesol Lait	Yogourt aux pêches et croustillant Eau	Barres tendres Lait

Menu santé ÉTÉ



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SEM AINE 4	<p>Collation a.m.</p> <p>Fruit, cheddar et eau</p> <p>Croque en thon (muffins anglais au blé)</p> <p>Salade de carotte et panais miel et Dijon</p> <p>Eau ou lait</p> <p>Collation pm</p> <p>Céréales Cheerios et fruit</p> <p>Lait</p>	<p>Fruit, cottage et lait</p> <p>Burger de poulet</p> <p>Crudités et trempette verte</p> <p>Eau ou lait</p> <p>Muffin orange et canneberge</p> <p>Lait</p>	<p>Tortilla de banane et beurre de soya</p> <p>Sloppy Joe au bœuf sur pain naan</p> <p>Salade de betterave jaune et poivrons</p> <p>Eau ou lait</p> <p>Yogourt aux poires, chia et biscuits</p> <p>Eau</p>	<p>Smoothie lait de soya et fruits</p> <p>Chakchouka œufs et légumes</p> <p>Petit pain et fromage</p> <p>Eau ou lait</p> <p>Salade de fruits, granola</p> <p>Lait</p>	<p>Fruit, trempette yogourt cannelle</p> <p>Salade de pommes, fusilli et lentilles</p> <p>Crudités et guacamole</p> <p>Eau ou lait</p> <p>Biscuit choco rico</p> <p>Lait</p>
SEM AINE 5	<p>Collation a.m.</p> <p>Fruit, céréales et lait</p> <p>Fallafels, Sauce tzatziki</p> <p>Taboulé Libanais, crudités</p> <p>Lait</p> <p>Collation p.m.</p> <p>Fromage, raisins et craquelins</p> <p>Eau</p>	<p>Smoothie lait de soya et fruits</p> <p>Poisson blanc à la méditerranéenne</p> <p>Riz brun pilaf</p> <p>Asperges et carotte, lait</p> <p>Muffin au citron, framboise et pavot, lait</p>	<p>Fruits, fromage et eau</p> <p>Salade orzo, poulet et pommes</p> <p>Crudités et trempette, lait</p> <p>Compote de fruit et all bran</p> <p>Lait</p>	<p>Fruit, cottage et eau</p> <p>Hamburger aux haricots noirs (muffins anglais au blé)</p> <p>Salade de maïs et poivrons, lait</p> <p>Yogourt à la pêche et croustillant</p> <p>Eau</p>	<p>Fruit, beurre de soya et eau</p> <p>Sandwich de blé aux œufs</p> <p>Salade au concombre, melon et fêta</p> <p>Eau ou lait</p> <p>Biscuits aux pépites de schtroumpf</p> <p>Lait</p>