



SEMAINE 1

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - POTAGE AUX LÉGUMES

Oignons, ails, céleris, carottes, courges, navets, tomates, haricots verts, romarin, thym, bouillon, persil Servi avec petit pain

COLLATION : Crudités et trempettes

MARDI - BOUILLIS AUX LÉGUMES ET PORC

Porc, pomme de terre, carottes, oignons, bouillon de légumes. herbes de Provence, farine, huile Servi avec petit pain

COLLATION : Compote de pommes et fraises

MERCREDI - GRILLED CHEESE

Pain à grain entier grillé brun, fromage en tranche Servi avec crudités (tomates, concombres, piments)

COLLATION : Yogourt aux fruits

JEUDI - FASOLIA

Cubes de boeufs, ails, oignons, haricots rouge, pâte de tomates, cannelle Servi avec riz

COLLATION : Biscuits aux légumes au blé entier et fromage

VENDREDI - FILETS DE POISSONS ET LÉGUMES

Filets de poissons, brocolis, carottes Servi avec pains croissants

COLLATION : Muffins aux sons fait maison

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 2

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - SOUPE AUX LENTILLES

Lentilles, oignons, huile végétale, riz, sel, poivre, persil
Servi avec pains pita

COLLATION : Biscuits à l'avoine

MARDI - SALADE DE PÂTES DE BLÉ ENTIER

Pâtes coquilles de blé entier, céleri, champignons, concombres, mayonnaise, oeufs

COLLATION : Yogourts aux fruits

MERCREDI - BOEUF AUX LÉGUMES

Cubes de boeuf, huile d'olive, oignons, ail, carottes, pommes de terre, céleris, sauce crème maison

COLLATION : Biscuits aux légumes avec fromage

JEUDI - RIZ AU POULET ET LÉGUMES

Poulet, riz, fèves jaunes et vertes, brocolis, carottes, céleris

COLLATION : Crudités et trempettes

VENDREDI - MARLOUTA

Pois chiche, haricots rouges, lentilles, blés, huile végétale, oignons, épinards

COLLATION : Muffins aux bleuets

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 3

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - SOUPE ALPHABET AU POULET

Carottes, céleris, oignons verts, ail hachée, beurre, bouillon de poulet, feuilles de laurier, nouilles, pois
Servi avec petit pains

COLLATION: Pattes d'ours

MARDI - PATÉ CHINOIS

Pommes de terre, beurre, lait, boeuf haché, oignons hachés, maïs en crème, paprika, persil,
Ketchup si voulu

COLLATION: Crudités et trempettes

MERCREDI - RAGOÛT DE BOULETTES

Boeuf haché, chapelure, oeufs, moutarde de dijon, clou de giroffe moulu, canelle, farine, bouillon de boeuf,
patates et carottes

COLLATION: Yogourts aux fruits

JEUDI - SPAGHETTI ITALIEN VÉGÉTARIEN

Pâtes blé entier, légumes variés, sauce tomate
: Biscuits aux légumes

VENDREDI - SALADE DE COUSCOUS AU LÉGUMES ET POIS CHICHES

Oignons hachés, couscous, huile d'olive, pois chiches, piments, concombres, carottes rapées, bouillon de
poulet, persil, sel et poivre, ail haché, servi avec petit fromage

COLLATION: Muffins aux sons fait maison

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 4

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - SOUPE POULET ET NOUILLES

Huile végétale, poulet désossés et coupé en morceaux, oignons hachés, carottes, origan séché, basilic frais haché, bouillon de poulet, moutarde de dijon, spaghetti brisé, céleris émincés, farine, lait, sel et poivre

COLLATION: Barre tendre

MARDI - SAUTÉ DE PORC AVEC CAROTTES ET POMME DE TERRE

Porc, pomme de terre, carottes, oignons, bouillon de légumes. herbes de Provence, farine, huile Servi avec petit pain

COLLATION: Yogourts aux fruits

MERCREDI - PITA ET OEUFS À LA COQUE

Pita blé entier, oeufs, celeri, cocombres, tomates, champignons

COLLATION: Biscuits aux légumes

JEUDI - MACARONI CHINOIS

Pâte de blé entier, onions, piments, champignons, celeri, viande haché, sauce soya

COLLATION: Compote de pommes

VENDREDI - SLOPPY JOE

Oignons hachés, boeuf haché, ketchup, sauce chili, sauce Worcestershire, pâte de tomate, pains hamburgers, laitue haché, tomates en dés, cheddar coupé

COLLATION: Muffins aux saveurs variés

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 5

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - SOUPE MAISON AU RIZ BLÉ ENTIER

Base de poulet, patate, carottes, riz, blé entier, fèves jaunes, pois verts, maïs, oignons, persil, servi avec petits pains au blé entier

COLLATION Biscuits d'avoine avec trempette aux fraises

MARDI - ROULADES DE CRÊPES AU JAMBON

Farine de tout usage, oeufs, poudre à pâte, sucre, lait, sel, jambon coupée, comcombre, tomates, fromage
Servi avec légumes

COLLATION: Crudités et trempettes

MERCREDI - CHILI AU BOEUF

Oignons, beurre, boeuf haché, ail, chili en poudre, tomates, haricot rouge, bouillon de boeuf, ketchup, citron, piment, servi avec petit pains

COLLATION: Yogourt aux fruits

JEUDI - RAGOÛT DE POULET

Pommes de terres, poulet coupé, huile, carottes, pois, bouillon de poulet, farine, sel et poivre, céleris, oignons, ail

COLLATION: Pain pita blé entier avec hummus

VENDREDI - MJADRA

Lentille, oignons, sel, ail, viande haché, épinards, sel et poivre, piments

COLLATION: Muffins aux saveurs variés

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 6

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - SOUPE AUX BOEUF ET LÉGUMES

Bouillon de boeuf, cube de boeuf, carottes, pois, patates, oignons, fèves jaunes, et fèves vertes Servi avec craquellins

COLLATION: Barre tendres

MARDI - ROULÉS AUX OEUF AVEC CRUDITÉS

Pains pita, oeufs, oignons, laitue
Servi avec tomates, concombres, piments et fromage

COLLATION: Tubes de yogourts

MERCREDI - CASSEROLE DE POULET ET LÉGUMES

Poulet, bouillon de poulet, brocolis, patates, carottes, choux et poix verts Servi avec petits pains

COLLATION: Biscuits aux légumes

JEUDI - NOUILLES SINGAPOR

Pâtes de blé entier, celeri, champignons, onions, carottes avec petits pain de blé entier

COLLATION: Compote de pommes

VENDREDI - SANDWICHS AUX JAMBONS ET FROMAGE

Pain de blé entier, jambon, fromage, concombres, champignons, celeri, tomate

COLLATION: Muffins maison aux saveurs variées

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 7

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - TARTINE LIBANAISE

Petits pain pita blé entiers, hummus, jambon, fromage, concombres, piments, tomates

COLLATION: Pattes d'ours

MARDI - BAZEILLA

Viande haché, riz, pois, carottes, huile d'olive, pâte de tomate, oignons, sel et poivre, cannelle

COLLATION: Yogourts aux fruits

MERCREDI - CASSEROLE LIBANAISE

Haricots rouges, patates en cubes, ail, huile, sel et poivre, épinards Servi avec pain pita

COLLATION: Compote de pommes

JEUDI - MACARONI À LA VIANDE

Pâte de blé entier, celeri, champignons, onions, sauce tomate

COLLATION: Biscuits aux légumes

VENDREDI - COUSCOUS AUX LÉGUMES

Couscous avec oignons, piments, carottes, champignons, céleri, maïs

COLLATION: Muffins maison aux saveurs variées

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis



SEMAINE 8

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI - SALADE AUX LÉGUMES ÉT BLÉ

Pita de blé entier, jambon, tomate, celeri, concombre, champignons, maïs, piments

COLLATION: Pattes d'ours

MARDI - BAZEILLA

Saucisses italiennes, riz long, carottes, céleris, champignons, oignons, ail, piments

COLLATION: Biscuits aux blé entier et fromage

MERCREDI - CHOP SUEY VÉGÉTARIEN

Oignons hachés, champignons, céleris, carottes rapées, huile d'olive, ail, nouilles, maïs, sauce soya

COLLATION: Biscuits et fromages

JEUDI - CRÊPES AUX FRUITS

Farine, oeuf, lait, beurre, sel, sirop d'érable, fruits variés

COLLATION: Yogourts aux fruits

VENDREDI - POISSON ET LÉGUMES

Poisson, broccoli, carottes et petits pains aux blé entier

COLLATION: Muffins maison aux saveurs variées

***Pour la collation du matin, nous servons des fruits frais variés selon la saison**

Les dîners sont servis avec du lait et des fruits variés et les collations de l'après-midi avec de l'eau.

L'eau est servie en tout temps.

Ce menu peut changer sans préavis