





## MENU ÉTÉ 2017




### SEM AINE 1

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Collation a.m.</i>	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait
<i>Dîner</i>	Pennine sauce Alfredo au poulet, brocolis et carottes	Légumes du marché Sous-marins farcis aux œufs, poivrons rouges et à l'estragon	Salade du chef Petits pains gumbo	Bâtonnets de légumes Burger de poulet épicé	Jus de légumes Salade de thon à la tunisienne
	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<i>Collation p.m.</i>	Mini-pitas et son houmous aux tomates	Galettes au miel et aux légumes et lait	Raisins et son compagnon fromager	Smoothies aux framboises	Muffins du jour et lait

### SEM AINE 2

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Collation a.m.</i>	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait
<i>Dîner</i>	Salade de légumes aux œufs et biscottes	Rondelles de concombre et tomates cerises Tortillas aux pois chiches «taouk»	Jus de légumes Salade d'été (poulet, melon et feta)	Légumes frais Sandwich terre et mer (saumon, pommes, cornichons et pain de seigle)	Salade de chou Sandwich de rôti de bœuf de Philadelphie
	Fruits et lait	Fruits et lait	Compote de pommes et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<i>Collation p.m.</i>	Barres tendres maison aux raisins et lait	Muffins du jour et lait	Fromage cottage et biscuits	Galettes à l'érable et lait	Craquelins au beurre de soya et lait

### SEM AINE 3

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Collation a.m.</i>	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait
<i>Dîner</i>	Salade arc-en-ciel et feta (fusilli, légumes, légumineuses, feta)	Légumes miniatures Sandwich des îles (poulet, cari, carottes, lait de coco et fromages)	Bœuf à l'orange et aux graines de carvi Riz basmati et haricots verts	Crudités et trempette Baguettes des champs (végé-pâté et laitue)	Salade de riz au thon et aux œufs avec vinaigrette aux tomates séchées
	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<i>Collation p.m.</i>	Biscuits aux carottes et lait	Yogourt et son délice de fruits	Craquelins au beurre de soya et lait	Cubes de fromage et fruits du verger	Muffins du jour et lait

### SEM AINE 4

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Collation a.m.</i>	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait
<i>Dîner</i>	Jus de légumes Salade tropicale (ananas, poulet, laitue et poivrons)	Légumes du marché Roulés à la grecque (yogourt, feta, poivrons et pois chiches)	Poisson de l'océan et salsa de fruit Riz maraîcher	Assiette de légumes du jardin (champignons et concombres) Tartine de poulet au pesto	Salade californienne au porc (porc, épinards, framboises, pêches, et estragon)
	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait	Fruits et lait
<i>Collation p.m.</i>	Fromage cottage et petits fruits des champs	Biscuits aux raisins et lait	Trempette d'haricots et bâtonnets au sésame	Compote de pommes et galettes	Fromage à la crème et biscottes