



Menu de l'Installation



1^{ère} semaine

(Menu d'été)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION Avant-midi	Yogourt et granola	Céréales et lait	Lait de soya et fruits	Bananes et trempette	Creton maison, pain de blé entier et lait
DÎNER	Merlu croustillant à la sauce rosée	Lasagne de blé entier au poulet	Chili de bœuf	Pâté chinois aux lentilles	Salade de macaroni de blé entier
LAIT 	Quinoa au citron Légumes Fruits	Salade verte Douceur aux pêches et aux pommes	Riz brun Salade mexicaine Yogourt Hawaïen	Salade de carottes Croustade aux fruits	Œuf à la coque Crudités Fruits
COLLATION Après-midi EAU 	Hummus aux poivrons rouges et tortillas de blé entier 	Sandwiches glacées maison 	Biscuits aux carottes et lait 	Tartinade de saumon à l'aneth et craquelins 	Fruits et fromage 



Menu de l'Installation



2^{ème} semaine

(Menu d'été)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION Avant-midi	Céréales + lait	Fruits et fromage	Mousse aux fruits	Délice aux flocons d'avoine et framboises	Velours aux pêches et granola
DÎNER	Ratatouille au tofu	Pain multi-grain au thon	Quiche aux poireaux et courgettes sur tortillas de blé entier	Casserole de poulet crémeux ail et citron	Gratin d'orge et haricots rouges à la mexicaine
Lait 	Pâtes de blé entier au basilic	Crudités et trempette	Salade de quinoa, canneberges et mandarines	Riz brun	Salade de pommes 3 couleurs
	Fromage râpé			Légumes	
	Salade de fruits	Fruits	Fruits	Compote de pommes et bleuets	Fruits
COLLATION Après-midi	Popsicles maison	Carrés à la citrouille et lait	Tartinade aux 2 haricots et pitas	Fruits et trempette	Biscuits aux dattes et noix de coco
Eau 					



Menu de l'Installation

3^{ème} semaine



(Menu d'été)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION Avant-midi	Lait de soya et fruits	Céréales et lait	Compote de pommes et granola	Yogourt à boire maison	Pain de blé et beurre de soya et lait
DÎNER	Spaghetti de blé entier, sauce aux lentilles	Saumon à la ciboulette et à l'érable	Salade de couscous de blé entier au poulet	Gratin de pomme de terre, patates douces et œufs	Pain de viande tex-mex
Lait 	Salade César garnie de simili bacon de lentilles noires	Quinoa Salade de mangues et tomates	Crudités	Légumes	Riz 7 grains Légumes
	Crème rosée	Fruits	Fruits	Carrés à l'ananas et noix de coco	Fruits
COLLATION Après-midi	Biscuits à l'avoine et lait	Tartinade d'edamane et Triscuits	Pains aux courgettes et lait	Tartinade de poulet et muffins anglais de blé entier	Méli-mélos et fromage
Eau 					



Menu de l'Installation

4^{ème} semaine



(Menu d'été)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
COLLATION Avant-midi	Bananes et lait	Yogourt et granola	Délice aux flocons d'avoine et bleuets	Céréales et lait	Pains aux bananes et lait
DÎNER	Casserole de poulet et brocoli	Couscous de blé entier Alibaba	Tofu général tao	Salade de fusilli au blé entier et thon	Pâté de bœuf et millet sur croûte de quinoa
Lait 	Salade de taboulé	Tranche de pain de blé et fromage	Vermicelle de riz brun et échalotes	Crudités et trempette	Salade de choux 2 couleurs
	Compote de pommes et fraises	Salade de fruits	Légumes	Fruits	Fruits
COLLATION Après-midi	Tartinade de légumes et tofu et pitas de blé entier	Biscuits aux framboises et lait	Barres tendres aux abricots et lait	Popsicles maison	Œuf à la coque, concombres et Triscuits
Eau 					