

MENU 1

MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MENU 1 SEMAINE 1	REPAS: Hachis Parmentier aux légumineuses & patates douces	REPAS: Lasagne sauce à la viande	REPAS: Pâté au poulet & légumes bistro	REPAS: Tofu Général tao sur riz blanc & légumes Sichuan	REPAS: Frittata au jambon & brocolis. Pomme de terre
	DESSERT: Tremlette fromagée aux fruits & biscuits Graham	DESSERT: Gâteau vanille	DESSERT: Poires dans le sirop	DESSERT: Biscuits morceaux de chocolat	DESSERT: Pain à la canneberge
MENU 1 SEMAINE 2	REPAS: Riz aux saucisses, poivrons & oignons	REPAS: Wrap au poulet & canneberges. Salade de pâtes aux légumes	REPAS: Pâté au saumon & légumes bistro	REPAS: Tofu au sirop d'érable. Pomme de terre parisienne & légumes	REPAS: Macaroni style pizza
	DESSERT: Biscuits pain aux bananes & chocolat	DESSERT: Galettes chausson aux fraises	DESSERT: Pain à la courgette	DESSERT: Compote de fruits	DESSERT: Yogourt
MENU 1 SEMAINE 3	REPAS: Chili végété aux légumes & légumineuses. Fromage et pains naans	REPAS: Saucisses, purée de pomme de terre & betteraves. Légumes	REPAS: Tortellinis sauce rosée & légumes	REPAS: Pâté au saumon & légumes bistro	REPAS: Riz frit aux légumes & rouleaux de printemps au poulet
	DESSERT: Pancake & sa compote de fruits	DESSERT: Biscuits palmier	DESSERT: Pouding au chocolat	DESSERT: Muffins aux fruits	DESSERT: Compote de pommes & biscuits
MENU 1 SEMAINE 4	REPAS: Poulet aigre-doux à l'ananas, poivrons & oignons, riz blanc	REPAS: Quéssadillas au tofu. Orzo pilaf	REPAS: Pâté mexicain. Salade de maïs & tomates	REPAS: Fettucini alfredo au poulet & épinards	REPAS: Sauté de poisson & légumes asiatiques sur riz blanc
	DESSERT: Muffins aux pêches	DESSERT: Salade de fruits	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Quatre quart marbré	DESSERT: Biscuits aux morceaux de chocolat

MENU 1 SEMAINE 5	REPAS: Casserole de thon crémeuse & duo de fleurons	REPAS: Gnocchis sauce aux champignons	REPAS: Boulettes aux pêches. Riz aux herbes & légumes	REPAS: Couscous de légumes & poisson blanc	REPAS: Gratin de pâtes & poulet à la salsa
	DESSERT: Biscuits à la polenta	DESSERT: Gâteau aux carottes	DESSERT: Pêches dans le sirop	DESSERT: Galettes chaussons aux bleuets	DESSERT: Smoothie fraises bananes
MENU 1 SEMAINE 6	REPAS: Chili mexicain, pains naans & fromage	REPAS: Galette de tofu & patates douces. Légumes.	REPAS: Frittata western au quinoa. Crudités & trempette	REPAS: Poulet à la citronnelle & lait de coco. Riz & carottes	REPAS: Fricassé de poisson au curcuma. Légumes grillés
	DESSERT: Muffins aux fruits	DESSERT: Pain à la courgette	DESSERT: Pouding à la vanille	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Choix de la cheffe
MENU 2					
MENU 2 SEMAINE 1	REPAS: Mac and cheese	REPAS: Pizza sur pain naan. Crudités & trempette	REPAS: Poisson blanc citron & aneth, riz pilaf & macédoine de légumes	REPAS: Couscous mexicain au tofu	REPAS: Souvlaki de porc, orzo à la grecque & légumes
	DESSERT: Biscuits chausson aux pommes	DESSERT: Gâteau au lait chaud	DESSERT: Croustade aux fruits	DESSERT: Pêches dans le sirop	DESSERT: Minis Brownies
MENU 2 SEMAINE 2	REPAS: Lasagne aux légumes, sauce tomate	REPAS: Soupe aux légumes, petits pains, fromage & crudités	REPAS: Boucles au thon & petits pois sauce Alfredo	REPAS: Tofu cacciatore, couscous & légumes	REPAS: Fajitas au poulet & riz mexicain
	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Biscuits pain au banane	DESSERT: Pouding vanille	DESSERT: Gâteau gruau	DESSERT: Chausson aux pommes

MENU 2 SEMAINE 3	REPAS: Riz à la saucisse chorizo douce & aux légumes	REPAS: Boulettes suédoises, purée de légumes racines & fèves	REPAS: Pâtes à la chinoise au poulet	REPAS: Filets de poulet & quinoa aux légumes	REPAS: Tortellinis sauce tomate & petits pains
	DESSERT: Pancake & sa compote de fruits	DESSERT: Biscuits chaussons à la fraise	DESSERT: Salade de fruits	DESSERT: Muffins aux fruits	DESSERT: Compote de pommes & biscuits
MENU 2 SEMAINE 4	REPAS: Tofu au beurre, riz aux herbes & carottes	REPAS: Couscous aux légumes & poisson blanc poché au safran	REPAS: Vol-au-vent de poulet, purée & légumes bistro	REPAS: Pâté de chalet	REPAS: Sauté de porc & légumes aigre-doux & riz
	DESSERT: Biscuits chaussons aux pommes	DESSERT: Poires dans le sirop	DESSERT: Gâteau salade de fruits	DESSERT: Carrés aux dattes	DESSERT: Danoises à la framboise
MENU 2 SEMAINE 5	REPAS: Macaroni chinois au bœuf	REPAS: Cannellonis à la viande, sauce tomate. Duo de fleurons	REPAS: Saucisses de porc, pomme de terre western & légumes bistro	REPAS: Mijoté de pois chiche tomate & basilic	REPAS: Tofu Bang-bang, riz & légumes asiatiques
	DESSERT: Biscuits avoine & raisins	DESSERT: Compote pommes & pêches	DESSERT: Galettes à la mélasse	DESSERT: Gâteau quatre quart & coulis de fruits	DESSERT: Muffins à la banane
MENU 2 SEMAINE 6	REPAS: Riz sauté aux légumes & poulet	REPAS: Quiche aux légumes & salade de pâte	REPAS: Croquette de poisson blanc, crudités & trempette	REPAS: Mijoté de porc à la moutarde & orzo aux légumes	REPAS: Linguine sauce rosée & pain à l'ail
	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Smoothies bleuets banane	DESSERT: Gâteau chocolat	DESSERT: Biscuits à la polenta	DESSERT: Choix de la cheffe

MENU 3

MENU 3 SEMAINE 1	REPAS: Cari de pois chiches & lait de coco sur riz basmati	REPAS: Pâté au poulet & légumes bistro	REPAS: Gratin de saumon, pomme de terre & légumes	REPAS: Tofu à l'érable sur nouille de riz & légumes asiatique	REPAS: Macaroni à la viande & petits pains
	DESSERT: Trempepette fromagée aux fruits & biscuits Graham	DESSERT: Compote pomme & pêche	DESSERT: Salade de fruits	DESSERT: Galettes à la banane	DESSERT: Pain à la canneberge
MENU 3 SEMAINE 2	REPAS: Pâtes méditerranéennes au thon	REPAS: Croissants jambon - fromage avec salade de pâtes aux légumes	REPAS: : Poisson blanc aux tomates confites & orzo à la gremolata	REPAS: Tofu général tao, riz & légumes Sichuan	REPAS: Riz au poulet & légumes fusion
	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Galatte chausson aux framboises	DESSERT: Pêches dans le sirop	DESSERT: Muffins aux fruits	DESSERT: Galettes à la citrouille
MENU 3 SEMAINE 3	REPAS: Casserole riz & de poulet TEX-MEX	REPAS: Pâtes crémeuses à la saucisse	REPAS: Tofu sauté & patate douce sur orge aux dattes	REPAS: Pâté au saumon avec fèves	REPAS: Pâtes au porc effiloché sauce BBQ et maïs
	DESSERT: Barres de Cheerios	DESSERT: Biscuits palmier	DESSERT: Pouding au chocolat	DESSERT: Muffins aux fruits	DESSERT: Compote de pommes & biscuits
MENU 3 SEMAINE 4	REPAS: Poulet au beurre, riz parfumé aux herbes	REPAS: Fish and ship & patates grecques	REPAS: Pâtes saucisses italiennes, sauce tomates	REPAS: Brochettes de porc, légumes grillés & salade de pâtes au pesto	REPAS: Boulettes pain de viande, pomme de terre purée & fèves
	DESSERT: Pain à la courgette	DESSERT: Salade de fruits	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Quatre quart marbré & coulis de fruits	DESSERT: Galettes à la citrouille
NU 3 LINE 5	REPAS: Macaronis chinois au bœuf	REPAS: Burritos au riz & poulet effiloché Crudités & trempepette	REPAS: Tofu parmigiana, pâte à l'ail & légumes	REPAS: Tortellinis au fromage sauce rosée. Petits pains naans	REPAS: Quiche aux légumes. Pomme de terre & légumes

MEN SEMA	DESSERT: Smoothies pêches & bananes	DESSERT: Poires dans le sirop	DESSERT: Croustade aux pommes	DESSERT: Galettes chaussons aux bleuets	DESSERT: Pain à la banane
MENU 3 SEMAINE 6	REPAS: Tofu pop-corn & quinoa aux légumes	REPAS: Sloopy Joe & patates grecques	REPAS: Wrap au thon. Crudités & trempette	REPAS: Couscous à la saucisse italienne, oignons poivrons & zucchini	REPAS: Pâtes maïs, tomates & pancetta
	DESSERT: Bagels aux raisins & trempette fromagée	DESSERT: Biscuits à l'ananas	DESSERT: Pouding vanille	DESSERT: Yogourt	DESSERT: Choix de la cheffe