



## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes Lait	Oranges Lait	Céréales Cherrios Lait	Compote de pommes et muffins anglais	Pastèque
<b>Entrée</b>	Crème de brocolis	Salade mesclun (moutarde, vinaigre vin rouge, huile canola)	Salade grecque (concombres, tomates, feta, olives noires, huile olive, citron, origan)	Soupe de légumes (carottes, navet, pommes de terre, courgettes vertes)	Salade de carottes (jus d'orange, huile olive, ail, sucre, épices à salade)
<b>Plat principal</b>	Spaghettis de blé sauce aux lentilles (carottes, céleri, poivrons et tomates)	Tourtière du Lac-St-Jean (Viande tourtière bœuf et veau, pommes de terre)	Tartinades de saumon (pain, saumon et fromage à la crème)  Clémentines	Poulet à l'orange  Riz pilaf et petits pois	Omelette aux légumes (champignons, oignons, poivrons, céleri) et fromage  Triangles de pita
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Cretons de veau et craquelins	Crudités (selon le marché) et trempette de fromage cottage	Galettes au gruau Lait	Biscuits coco-dattes Lait	Muffins aux courgettes Lait





## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes Lait	Pastèque	Pêches en dés	Oranges Lait	Pommes
<b>Entrée</b>	Soupe aux carottes et lentilles	Salade de choux <small>(mayonnaise, moutarde de Dijon, yogourt nature, sel de céleri, poudre oignon)</small>	Salade de concombres <small>(mayonnaise, aneth)</small>	Jus de légumes	Crème de poireaux
<b>Plat principal</b>	Sandwich au poulet	Bâtonnets de poisson pané  Riz et petit pois	Pizza aux légumes et tofu <small>(sauce tomate, poivrons, champignons, brocolis, tofu, et fromage)</small>	Rôti de porc Couscous et mélange de légumes <small>(carottes, navet, céleri et petits pois)</small>	Lasagne végétarienne <small>(tomates, tofu, champignons, poivrons verts, céleri, fromage)</small>
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Yogourt aux fraises	Pain aux raisins Lait	Mousse aux œufs et biscottes au blé Lait	Bagels et fromage à la crème	Muffins aux canneberges Lait





## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes Lait	Clémentines	Pommes et fromage	Céréales Cherrios Lait	Oranges
<b>Entrée</b>	Crème de navet	Salade de bébés épinards (Huile canola, ail, sauce soya)	Soupe aux légumes (carottes, navet, pommes de terre et courgettes vertes)	Taboulé (tomates, poivrons, persil, oignon vert, huile olive, jus de citron)	Crudités (selon le marché) <b>trempe</b> tte (yogourt , mayonnaise ,ail)
<b>Plat principal</b>	Chili con carne aux trois haricots  Riz	Poulet Marrakech (haut de cuisses, coriandre, cumin, paprika, curcuma, cannelle, piment cayenne, carottes, navet, céleri et oignon) Purée de pommes de terre	Sandwich au tofu  Concombres	Parmentier de poisson (pommes de terre, poisson blanc, poireau, céleri) Légumes thaïlandais	Spaghettis de blé sauce à la viande (bœuf, carottes, céleri et tomates )
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Crudités (selon le marché) Trempe tte au Fromage cottage	Yogourt aux pêches	Hummus et biscuits soda au blé	Pastèque	Bagels et compote aux petits fruits Lait





## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes	Céréales Cherrios Lait	Pain aux raisins Lait	Yogourt aux fraises	Pommes
<b>Entrée</b>	Salade de maïs (poivrons rouges, oignon vert, jus citron, sucre, huile)	Crème de tomates	Salade Soleil (bébés épinards, céleri, laitue Iceberg et champignons de Paris. Vinaigrette : huile, sauce soya, ail)	Salade de légumes marinés (brocolis, chou-fleur et poivrons, huile, sucre, vinaigre blanc, graines de céleri)	Crème de brocoli
<b>Plat principal</b>	Jambon à l'érable Galettes de pomme de terre et fromage	Poulet à l'estragon  Riz et haricots verts	Pâté chinois vitaminé (bœuf, lentilles, pommes de terre, maïs, oignon, poivrons et carottes)	Sandwichs aux œufs	Morue à l'italienne (morue cuite dans une sauce rosée avec basilic, ail et oignons verts) Couscous de blé et petits légumes (carottes, navet, Céleri et, petits pois)
	Lait	Lait	Lait	lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Cretons de veau et pain Lait	Oranges	Salade de fruits	Mousse au chocolat (chocolat, lait, tofu mou, framboises ou bleuets)	Muffins aux bananes Lait





## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes	Céréales Cherrios Lait	Poires en dés	Pastèque	Pommes et fromage
<b>Entrée</b>	Crème d'épinards et de poireaux	Crudités (mini carottes)	Salade César (câpres, huile, citron, moutarde de Dijon, parmesan, croutons assaisonnés)	Salade de céleri-rave (mayonnaise, persil haché)	Salade mesclun (Vinaigrette : huile, moutarde, vinaigre rouge)
<b>Plat principal</b>	Quiche aux légumes (brocoli, carottes, oignon, champignon) et fromage	Mac'n cheese au poulet et chou fleur (macaroni, chou-fleur, poulet, fromages cheddar et parmigiano reggiano)	Sandwichs au jambon  Concombres	Saumon poché avec sauce blanche  Riz et carottes	Boulettes de bœuf avec sauce tomate  Purée de pommes de terre et petits pois
	Lait	Lait	Lait	lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Yogourt aux fraises	Compote de pommes et muffins anglais grillés Lait	Muffins aux bananes Lait	Hummus et biscottes au blé	Délices aux framboises Lait

