



MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

SEMAINE 1

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





MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	Bananes Lait	Clémentines	Pommes et fromage	Céréales Cherrios Lait	Oranges
Entrée	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) trempe tte (yogourt , mayonnaise ,ail)
Plat principal	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
Collation de l'après-midi	Crudités (selon le marché) Trempette 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
Collation du matin	Bananes	Céréales Cherrios Lait	Pain aux raisins Lait	Yogourt aux fraises	Pommes
Entrée	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
Plat principal	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





Collation de l'après-midi	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
Collation du matin	Bananes	Céréales Cherrios Lait	Poires en dés	Pastèque	Pommes et fromage
Entrée	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)
Plat principal	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
Collation de l'après-midi	Yogourt aux fraises	Compote de pommes et muffins anglais grillés Lait	Muffins aux bananes Lait	Hummus et biscottes au blé	Délices aux framboises Lait

