



## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes Lait	Pastèque	Céréales Cherrios Lait	Compote de pommes et muffins anglais	Oranges Lait
<b>Repas</b>	Spaghettis de blé sauce aux lentilles (carottes, céleri, poivrons et tomates)	Crème de brocolis  Omelette aux légumes (champignons, oignons, poivrons et céleri) et fromage	Salade de légumes marinés (brocoli, chou-fleur et poivrons, huile, sucre, vinaigre blanc, graines de céleri)  Tartinade de saumon (pain blé, saumon et fromage à la crème)	Poulet à l'orange  Riz pilaf et petits pois	Salade mesclun  Tourtière du Lac-St-Jean (viande bœuf et veau et pommes de terre)
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Cretons de veau et craquelins	Muffins aux courgettes Lait	Clémentines	Biscuits coco-dattes Lait	Crudités (selon le marché) et trempette de fromage cottage





## MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES

### SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes	Pastèque	Pêches en dés	Oranges	Pommes
<b>Repas</b>	Burger à la tartinade de tofu (tofu, mayonnaise, yogourt, olives, ail, oignon vert, épinards et cari)  Concombres	Bâtonnets de poisson pané  Riz et petit pois	Poulet Marrakech (haut de cuisse, coriandre, cumin, paprika, curcuma, cannelle, piment cayenne, carottes, navet, céleri et oignons) Purée de pommes de terre	Rôti de porc  Couscous et mélange de légumes (carottes, navet, céleri et petits pois)	Lasagne végétarienne (tomates, champignons, poivrons verts, céleri, tofu et fromage)
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Yogourt aux fraises	Pain aux raisins Lait	Biscuits moelleux au chocolat 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	Clémentines	Pommes et fromage	Céréales Cherrios Lait	Oranges
<b>Repas</b>	Chili con carne aux trois haricots (carottes, bœuf haché, oignons, poivrons, tomates, haricots, chili broyé, ail, cumin et coriandre)	Pizza aux légumes et tofu (sauce tomate, poivrons, champignons, brocolis, tofu et fromage)	Crème de légumes Sandwich pain brun au poulet	Tourtière au saumon (pommes de terre, ail, poireau, crème, saumon, fromage et sauce béchamel)	Spaghettis de blé sauce à la viande (bœuf, carottes, céleri et tomates)
	Riz			Légumes thaïlandais	
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
<b>Collation de l'après-midi</b>	Crudités (selon le marché) Trempeuse au fromage cottage	Yogourt aux pêches	Hummus et biscottes 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>Repas</b>	Jambon à l'érable  Galettes de pomme de terre fromagées et brocoli	Poulet à l'estragon  Riz et haricots verts	Pâté chinois vitaminé (bœuf, lentilles, pommes de terre, maïs, oignons, poivrons et carottes)	Soupe aux légumes (pommes de terre, carottes, navet, brocoli et bouillon de légumes)  Sandwichs pain brun 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 multi grains Lait	Oranges	Salade de fruits	Pouding chômeur (farine, sucre, beurre, poudre à pate, œuf, lait, cassonade et crème)	Muffins aux bananes Lait





**SEMAINE 5**

**MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation du matin</b>	Bananes	Céréales Cherrios Lait	Poires en dés	Pastèque	Pommes et fromage
<b>Repas</b>	Crème de poireaux Quiche aux légumes et fromage (brocoli, carottes, oignons et champignons)	Poulet Parmigiana (poitrine de poulet pané maison, sauce tomate et fromage)  Orzo et haricots verts	Salade César (câpres, huile, citron, moutarde de Dijon, parmesan et croutons assaisonnés)  Sandwich pain brun au jambon	Saumon poché avec sauce blanche  Riz et carottes	Boulettes de bœuf avec sauce brune  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	Muffins aux bananes Lait	Hummus et biscottes au blé Lait	Galettes au gruau Lait

