



MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES 2023-2024

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	Bananes	Pastèque ou autre melon	Pommes	Fruits Variés	Oranges
Repas	Spaghettis de blé sauce aux lentilles <small>(carottes, céleri, poivrons et tomates)</small>	Crème de brocolis Omelette aux légumes <small>(champignons, oignons, poivrons et céleri)</small> et fromage	Salade de légumes marinés <small>(brocoli, chou-fleur et poivrons, huile, sucre, vinaigre blanc, graines de céleri)</small> Tartinade de saumon <small>(pain blé, saumon et fromage à la crème)</small>	Poulet à l'orange Riz pilaf et petits pois	Salade mesclun Tourtière végétalienne <small>(protéine végétale, pommes de terre, oignon, poireau, bouillon de légumes, sauce soya, clou de girofle, muscade, épices à steak)</small>
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation de l'après-midi	Cretons de veau et craquelins Lait	Céréales Cherrios Lait	Muffins aux courgettes Lait	Biscuits coco-dattes Lait	Gâteau aux poires lait





MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES 2023-2024

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	Bananes	Pastèque ou autre melon	Pommes	Oranges	Fruits variés
Repas	Poulet Marrakech (haut de cuisse, coriandre, cumin, paprika, curcuma, cannelle, piment cayenne, carottes, navet, céleri et oignons) Purée de pommes de terre	Bâtonnets de poisson panés Riz et petit pois	Crème de brocoli Sandwichs pain brun aux œufs	Porc aigre-doux à la cantonnaise Couscous et mélange de légumes (carottes, navet, céleri et petits pois)	Macaroni chinois au tofu (tofu, oignon, carottes, poivrons, céleri, chou chinois, fèves germées, bouillon de légumes, sauce soya, ail, gingembre et mélasse)
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation de l'après-midi	Yogourt aux fraises	Pain aux raisins Lait	Biscuits moelleux au chocolat Lait	Bagels et fromage à la crème Lait	Muffins aux canneberges Lait





MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES 2023-2024

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	Bananes	Fruits variés	Pommes	Pastèque ou autre melon	Oranges
Repas	<p>Concombres</p> <p>Chili végétarien (tofu, tomates, maïs, carottes, poivrons, céleri, oignon, haricots rouges, bouillon de légumes, coriandre, piment broyé, origan, cumin, et ail)</p> <p>Riz</p>	<p>Pizza aux légumes et tofu (sauce tomate, poivrons, champignons, brocolis, tofu et fromage)</p>	<p>Crème de carottes</p> <p>Sandwich pain brun au poulet</p>	<p>Saumon sauce crémeuse au fromage et brocolis</p> <p>Pilaf de couscous israélien</p>	<p>Spaghettis de blé sauce à la viande (bœuf, carottes, céleri et tomates)</p>
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation de l'après-midi	Muffins à la compote de pommes Lait	Yogourt aux pêches	Tofu fruité et coloré	Céréales Cherrios Lait	Bagels et compote aux petits fruits Lait





MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES 2023-2024

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	Bananes	Oranges	Pommes	Fruits variés	Pastèque ou autre melon
Repas	Jambon à l'érable Pommes de terre à la grecque et brocoli	Poulet à l'estragon Riz et haricots verts	Crème de carottes Burger à la tartinade de tofu (tofu, mayonnaise, yogourt, olives, ail, oignon vert, épinards et cari)	Pâté chinois vitaminé (bœuf, lentilles, pommes de terre, maïs, oignons, poivrons et carottes)	Morue à l'italienne (morue cuite dans une sauce rosée avec basilic, ail et oignons verts) Couscous aux fines herbes et citron et petits légumes (carottes, navet, céleri et petits pois)
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation de l'après-midi	Yogourt aux pêches Lait	Pain aux raisins Lait	Croustade aux bleuets Lait	Biscuits au citron et chocolat blanc Lait	Muffins aux bananes Lait





SEMAINE 5

MENU SANTÉ SUR 5 SEMAINES 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation du matin	Bananes	Oranges	Pommes	Pastèque ou autre melon	Fruits variés
Repas	Crème de poireaux Quiche aux légumes et fromage (brocoli, carottes, oignons et champignons)	Concombre Poulet Parmigiana (poulet pané, sauce tomate et fromage) Orzo	Salade de haricots verts 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
Collation de l'après-midi	Yogourt aux fraises	Compote de pommes et muffins anglais Lait	Muffins aux bananes Lait	Hummus au citron et paprika avec biscottes de blé Lait	Galettes de gruau et canneberges Lait

