

Menu d'été 2023

26 au 30 juin 24 au 28 juillet 21 au 25 août 28 au 22 sep	Collation	Dîner	Collation
Lundi	Compote/pommes et biscuits	Burritos végétarien, concombres	Légumes et trempette au fromage
Mardi	Smoothies beurre de soya, avoine et bananes	Riz crémeux au thon, carottes bouillis	VEGGIE STRAW et hummus
Mercredi	Fruits et Cherrios	Wrap orange au poulet et crudités	Galette mélasse et patate douce
Jeudi	Biscuits raisins et avoine	Quiche aux épinards, patates rôties et tomates cerises	Galette de riz et beurre de soya
Vendredi	Gruau sans cuisson aux petits fruits	Macaroni sauce béchamel au jambon et brocoli	Craquelins et fromage

3 au 7 juillet 31 au 4 août 28 au 1 sep	Collation	Dîner	Collation
Lundi	Compote/pommes et biscuits	Fricadelles, riz et fèves bouillies	Légumes et trempette au fromage
Mardi	Smoothies beurre de soya, avoine et bananes	Pâtes blanches fiesta au poulet et concombre	VEGGIE STRAW et hummus
Mercredi	Fruits et Cherrios	Pizza végétarienne et salade	Galette mélasse et patate douce
Jeudi	Biscuits raisins et avoine	Salade de macaroni au jambon, crudités	Galette de riz et beurre de soya
Vendredi	Gruau sans cuisson aux petits fruits	Wrap vert à la dinde et épinard, crudités	Craquelins et fromage

10 au 14 juillet 7 au 11 août 4 au 8 sep	Collation	Dîner	Collation
Lundi	Compote/pommes et biscuits	Nouilles au tofu teriyaki et légumes sautés	Légumes et trempette au fromage
Mardi	Smoothies beurre de soya, avoine et bananes	Sandwich concombre/dinde et salade de patates	VEGGIE STRAW et hummus
Mercredi	Fruits et Cherrios	Fajitas au poulet, tomates en accompagnement	Galette mélasse et patate douce
Jeudi	Biscuits raisins et avoine	Macaroni au boeuf sauce tomate, carottes bouillis	Galette de riz et beurre de soya
Vendredi	Gruau sans cuisson aux petits fruits	Salade de thon, pita, légumes marinés	Craquelins et fromage

17 au 21 juillet 14 au 18 août 11 au 15 sep	Collation	Dîner	Collation
Lundi	Compote/pommes et biscuits	Riz et haricot rouge en sauce, broco/chou-fleur/carottes bouillis	Légumes et trempette au fromage
Mardi	Smoothies beurre de soya, avoine et bananes	Pita au jambon et mini-mais	VEGGIE STRAW et hummus
Mercredi	Fruits et Cherrios	Coquilles béchamel au saumon et carottes bouillies	Galette mélasse et patate douce
Jeudi	Biscuits raisins et avoine	Pain à la viande et patate pilées et macédoine	Galette de riz et beurre de soya
Vendredi	Gruau sans cuisson aux petits fruits	Sandwich oeufs et crudités	Craquelins et fromage