|  |
| --- |
| Menu santé printemps-été 21 |

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semaine 1 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| **Collation AM** | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya |
| **Plat d’accompagnement** | Carotté de betteraves | Duo de melons et tomates cerise | Verdure estivale | Concombre | Œufs à la coque/pains de blé |
| **Plat principal** | Burritos servi avec crème sûre | Burger de saumon avec sauce citronnée | Macaroni à la viande et aux légumes | Pâté au poulet | Crème de légumes de la saison |
| Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya |
| **Dessert** | Compote et social thé | Cornet de crème glacé | Yogourt | Pouding et Graham | Salade de fruits |
| **Collation PM** | Yogourt en tube | Galette et lait ou boisson de soya | craquelins Humus maison | Pomme et Fromage | Pain aux bananes |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SEMAINE 2 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| **Collation AM** | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya |
| **Plat d’accompagnement** | Mélange Salade verte | concombres et courgettes joyeuses | Rigolade de légumineuses | Concombre | Trempette surprise aux légumes |
| **Plat principal** | Tofu grillé à l’asiatique et couscous | Frittata aux légumes et fines herbes | Pizza mince aux légumes | Salade de pâtes aux légumineuses | Tortillas à la garniture rosée de thon |
| Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya |
| **Dessert** | Yogourt | Compote et biscuits Social thé | Pouding et Graham | Tarte Graham aux fruits | Salade de fruits |
| **Collation PM** | Barre tendre et lait ou boisson de soya | Galette et lait ou boisson de soya | Pomme et beurre de soya | 3 craquelins et Humus | Smoothies |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SEMAINE 3 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| **Collation AM** | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya |
| **Plat d’accompagnement** | Couscous ensoleillé d’abricots | Maïs et tomates en duo | Salade de tomates / concombre et fromage cottage | Salade César | Tofu sésame et pain naan |
| **Plat principal** | Pain aux lentilles | Casserole de macaronis au fromage et au thon | Végé Burger | Lasagne | Potage de carottes et navet à l’orange |
| Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya |
| **Dessert** | Compote de pommes | Gélatine de fruits | Yogourt aux fruits | Carré aux fruits | Gâteau du chef |
| **Collation PM** | Muffin ou bagel et confiture | Tartine de beurre de soya | Galette et lait ou boisson de soya | Smoothies et Social thé | Pomme et fromage |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SEMAINE 4 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| **Collation AM** | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya | Fruits et lait ou boisson de soya |
| **Plat d’accompagnement** | Carotte émincée | Salade césar | Légumes de saison | Choux croustillants | Verdure estivale |
| **Plat principal** | Riz frit au poulet asiatique | Chili sans chichi, croustilles et fromage | Baguette de blé farcie au thon et aux œufs | Quésadillas servie avec crème sûre | Fusillis au bœuf |
| Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya | Lait ou boisson de soya |
| **Dessert** | Salade de fruits | Galette | Bouchées de melons | Gâteau aux fruits | Yogourt et social thé |
| **Collation PM** | Muffin anglais et confiture | Cornet de crème glacée | Craquelins au tofu | Yogourt en tube | Barre granola et boisson de soya |