



Menu 2 | Été 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	Tofu général tao, riz et légumes de saison	Tacos de poisson et salsa avec salade verte	Omelette basquaise avec couscous et salade concombre/melon	Sandwich au poulet/canneberges avec salade de chou	Salade de pâtes à la toscane (légumineuses, pesto, tomates séchées, légumes)
Collation	Popsicle maison au yogourt	Œuf farci et crudité	Céréales et lait	Triscuits et fromage	Carré aux dattes et lait
Semaine 2	Bœuf stroganoff, nouilles aux œufs et légumes de saison	Riz frit au tofu et légumes Voir équivalence sauce VH à l'ail	Burritos aux œufs, salsa maison et crudités Pc dessert	Macaroni Brocoli-haricots gratiné	Filets de poisson croustillants, salade du chef et frites 2 couleurs
Collation	Smoothie bananes framboises	Pain aux fruits et lait	Raisins (ou autre fruit) et fromage	Craquelins, coulis de poivrons, fromage à la crème et lait	Pita blé entier, beurre de soya
Semaine 3	Saumon à l'érable, couscous et légumes de saison	Poulet des pays chaud, salsa de mangue, boulgour et légumes de saison	Chili avec pain de blé entier	Pad thaï au tofu, nouilles de riz brun et légumes de saison Compote de pomme	Sandwich aux œufs et salade de carottes
Collation	Yogourt et fruits	Biscuits maison et lait	Barres tendres maison, lait	Houmous et crudités	Biscuits maison et lait
Semaine 4	Wrap au thon avec crudités	Pennines au tofu à la grecque et légumes de saison	Porc au brocoli avec riz	Pizza mexicaine + salade	Salade césar au poulet et mandarines avec petit pain de blé entier Yogourt et fruits
Collation	Beurre de soya et tranches de pommes	Muffin érable et cheddar	Trempe de lentilles et poivrons rouges-et pointes de tortillas	Pain aux fruits et lait	Muffin ou pain + lait

- L'eau est offerte à volonté / lait 2% ou 3.25% aux repas et collations
- Nous utilisons seulement des grains entiers
- Des fruits sont servis à la collation du matin (sauf le lundi matin où des céréales à déjeuner à grains entiers sont servis avec du lait)
- Des fruits ou des desserts à base de fruits sont servis aux repas du midi
- Les légumes vert foncé ou orangés sont priorités