

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Entrée	Craquelins et fromages	Concombres et hummus	Cubes de cheddar		Petit pain de blé et beurre
	Repas	Tortillas de viandes froides	Nouilles chinoises bœuf & légumes	Filet de porc, champignons, riz brun & légumes	Saucisse de porc & bœuf, patates & légumes cuits	Tortellinis à la viande
	Dessert	Fruits frais	Salade de fruits	Muffin maison	Compote de pommes	Sorbet
Semaine 2	Entrée		Crudités et trempette	Petit pain de blé et beurre	Craquelins et fromage	Concombres et trempette
	Repas	Jambon à l'érable, patates pilées et légumes	Croissant jambon et fromage	Penne Carbonara au poulet & brocolis	Spaghetti à la viande	Filet de sole, sauce aurore, riz brun & carottes
	Dessert	Galette de gruau	Galette de sarrasin	Yaourt à boire	Compote de pommes	Yaourt à boire
Semaine 3	Entrée	Cubes de cheddar	Petites carottes avec trempette	Raisins	Concombres et hummus	
	Repas	Quiche au jambon & légumes en accompagnement	Riz chinois au poulet, avec légumes cuits	Sandwich & salade du jour	Lasagne à la viande	Gratin de choux fleurs, brocolis, jambons & riz
	Dessert	Galette blanche	Fruits frais	Muffin aux framboises	Yogourt à boire	Salade de fruits
Semaine 4	Entrée	Concombres et trempette	Cubes de cheddar		Crudités et trempette	Salade du jour
	Repas	Macaronis gratinés, sauce rosée & jambon	Filet de saumon, riz & légumes du jour cuits	Lanière de poulet grillé, riz brun & légumes cuits	Sous-marin garni	Pâté au poulet et légumes
	Dessert	Biscuit clin d'œil	Biscuit avoine & pommes	Compote de pommes	Muffin son & raisin	Sorbet

* Un verre de lait accompagne toujours notre menu

* Lors des sorties éducatives, le repas placé au menu est remplacé par un repas froid de style boîte à lunch (sandwich servi sur pain brun ou sur tortillas)

* Certains items peuvent être modifiés sans préavis, pour cause d'approvisionnement ou de fraîcheur.

Points forts du menu :

Exempt d'aliments dits "d'exception"

Composé d'ingrédients frais et de qualité

Contient tous les jours une grande quantité de fruits et de légumes

Exempt de gras trans

Contient tous les jours une bonne teneur en fibre