

Menu - Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Céréales sans sucre Fruits frais Lait	Gruau Fruits frais Lait	Mini crêpes aux bananes fait maison, servi avec sirop d'érable Fruits frais Lait	Oeufs Jambon Toast ou English muffin Fruits frais Lait	Céréales sucrées Fruits frais Lait
Collation du matin	Barres granola aux fruits Lait	Raisins et fromage	Smoothie fait maison avec fruits et yogourt	Pâté au saumon et biscuits à grains entiers	Yogourt 1.5% avec bleuets
Dîner	Macaroni au fromage à la viande et lentilles, piments vert et orange, et tomates Pommes et cannelle Lait	Riz au porc Épinard, carotte, céleri, oignon Fruits frais Lait	Macaroni chinois (viande hachée, légumes légumes, sauce soya, miel) Pêches conservées dans du jus (égouttées) Lait	Quesadillas au poulet (tortilla grain entier, piments de couleur, salsa, crème sure, fromage râpé) Fruits frais Lait	Roulées au jambon sur tortilla à grains entiers Salade, crudités et fromage Melon d'eau Lait ou jus
Collation d'après-midi	Bananes, galette de riz et <i>Wow Butter</i>	Bouchées aux fruits fait maison, dans du yogourt grec congelé	Avocats tranchés et craquelins à grains entiers	Popsicle ou bouchées fait maison (yogourt grec et fruits)	Carrées au cheerios et <i>Wow Butter</i> fait maison

Notes

- De l'eau sera servie à tous les repas et au courant de la journée.
- Les fruits frais seront variés et dépendront des fruits de saison et de leur disponibilité. Cela comprend (mais ne se limite pas) aux fruits suivants: Banane, pomme, poire, fraise, cantaloup, melon-miel, melon-d'eau, tomate, clémentine, etc.
- Les légumes seront variés et dépendront des légumes de saison et de leur disponibilité. Cela comprend (mais ne se limite pas) aux légumes suivants: Poivron rouge, vert, jaune, concombres, brocoli, champignon, chou-fleur, carottes, etc. (Toujours minimum une portion de ½ tasses par enfant)
- Céréales non sucrées: Cheerios, multigrains, Rice Krispies, Special K, Raisin Brand.
- Le pain et les craquelins sont toujours en blé entier.
- Céréales sucrées : Alphabits, Honeycombs, Frosted flakes, Shreddies, Mini wheats, Raisin Brand, etc.
- Sauce tartare : mayo, jus de citron, relish
- Fromage : Mozzarella ou cheddar.
- Muffin au fruits : La sortes de muffins varieras mais sera toujours composé d'avoine et de fruits (ex: Muffins à l'avoine et pommes, Muffin à l'avoine et banane, etc.
- La trempette à légumes est faite à partir de yogourt nature 0%.
- S'il y a un anniversaire au courant de la semaine, le dessert (cupcake ou gâteau) sera substitué par les muffins (ou gâteau au carottes) de la semaine.
- Fruits des champs : fraises, bleuets ou framboises

Menu - Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Céréale sans sucre Fruits frais Lait	Toast ou english muffin avec un choix de <i>Wow Butter</i> ou confiture Fruits frais Lait	Yogourt parfait avec petit céréales et fruits frais ou congelé Lait	Omelettes avec légumes Lait	Céréales sucrées Fruits frais Lait
Collation du matin	Barre granola aux fruits Lait	Fraises et céréales multigrains	Smoothie fait maison avec fruits et yogourt	Cantaloupe avec fromage	Carrés au cheerios et <i>Wow Butter</i>
Dîner	Riz au poulet Pois et carottes Compotes aux pommes Lait	Burger au poisson avec pain multigrain Crudité Poires conservées dans du jus (égouttées) Lait	Sandwich au poulet Trempe de hummus Crudités Fruits frais Lait	Spaghetti à la viande et légumes (piments vert, orange, céleri, champignon, tomates) Yogourt 1.5% Lait	Grilled cheese à grain entier Trempe d'hummus Crudités (carottes, sweet peas, concombre) Fruits frais Lait
Collation d'après-midi	Bananes et <i>Wow Butter</i> et galette de riz	Raisin et fromage	Avocats et biscuits	Bouchées aux pois-chiches à la cannelle avec pommes	Bouchées de fruits au yogourt (bleuets trempés dans du yogourt grec)

Notes	<ul style="list-style-type: none">- De l'eau sera servie à tous les repas et au courant de la journée.- Les fruits frais seront variés et dépendront des fruits de saison et de leur disponibilité. Cela comprend (mais ne se limite pas) aux fruits suivants: Banane, pomme, poire, fraise, cantaloup, melon-miel, melon-d'eau, tomate, clémentine, etc.- Les légumes seront variés et dépendront des légumes de saison et de leur disponibilité. Cela comprend (mais ne se limite pas) aux légumes suivants: Poivron rouge, vert, jaune, concombres, brocoli, champignon, chou-fleur, carottes, etc. (Toujours minimum une portion de ½ tasses par enfant)- Céréales non sucrées: Cheerios, multigrains, Rice Krispies, Special K, Raisin Brand.- Le pain et les craquelins sont toujours en blé entier.- Céréales sucrées : Alphabits, Honeycombs, Frosted flakes, Shreddies, Mini wheats, Raisin Brand, etc.- Sauce tartare : mayo, jus de citron, relish- Muffin au fruits : La sortes de muffins varieras mais sera toujours composé d'avoine et de fruits (ex: Muffins à l'avoine et pommes, Muffin à l'avoine et banane, etc.- Fromage : Mozzarella ou cheddar.- Crudités : mélange de carottes, concombre et poivrons vert & orange.- S'il y a un anniversaire au courant de la semaine, le dessert (cupcake ou gâteau) sera substitué par les muffins (ou gâteau au carottes) de la semaine.
-------	--

Menu - Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Céréale sans sucre Fruits frais Lait	Toast ou english muffin avec un choix de <i>Wow butter</i> ou confiture Fruits frais Lait	Yogourt parfait avec gruau et fruits frais Lait	Petit matin (oeufs, jambon, English muffin) Fruits frais Lait	Céréales sucrée Fruits frais Lait
Collation du matin	Barre granola aux fruits Lait	Mélange de céréales et bleuets	Avocats tranchés et craquelins à grains entiers	Carré au Cheerios et <i>Wow Butter</i> fait maison	melon d'eau
Dîner	Burritos ou tacos avec légumes et fromage, salade, crème sure, fromage, salsa) Crudités Poires conservées dans du jus (égouttées) Lait	Fettucini (ou linguine) alfredo avec poulet et brocoli. Fromage râpé Compote de pommes Lait	Sandwich au porc Crudités Fruits frais Lait	Boulette de boeuf Patates pilées (mélangé avec patates sucrées) Pois et carottes Yogourt 1.5% Lait	Mini pizza au poulet, piments sur des pains à grains entiers Crudités (petite tomates, sweet peas, concombre) Pommes à la cannelle Lait
Collation d'après-midi	Cantaloupe et fromage	Banane et <i>Wow Butter</i> galette de riz	Bouchées aux pois-chiches et cannelle + pommes	Biscuits et pâté au saumon	Popsicle ou bouchées aux yogourt et fruits

Notes	<ul style="list-style-type: none">- De l'eau sera servie à tous les repas et au courant de la journée.- Les fruits frais seront variés et dépendront des fruits de saison et de leur disponibilité. Cela comprend (mais ne se limite pas) aux fruits suivants: Banane, pomme, poire, fraise, cantaloup, melon-miel, melon-d'eau, tomate, clémentine, etc.- Les légumes seront variés et dépendront des légumes de saison et de leur disponibilité. Cela comprend (mais ne se limite pas) aux légumes suivants: Poivron rouge, vert, jaune, concombres, brocoli, champignon, chou-fleur, carottes, etc. (Toujours minimum une portion de ½ tasses par enfant)- Céréales non sucrées: Cheerios, multigrains, Rice Krispies, Special K, Raisin Brand.- Le pain et les craquelins sont toujours en blé entier.- Céréales sucrées : Alphabits, Honeycombs, Frosted flakes, Shreddies, Mini wheats, Raisin Brand, etc.- Sauce tartare : mayo, jus de citron, relish- Muffin au fruits : La sortes de muffins varieras mais sera toujours composé d'avoine et de fruits (ex: Muffins à l'avoine et pommes, Muffin à l'avoine et banane, etc.- Fromage : Mozzarella ou cheddar.- S'il y a un anniversaire au courant de la semaine, le dessert (cupcake ou gâteau) sera substitué par les muffins (ou gâteau au carottes) de la semaine.- Fruits des champs : fraises, bleuets ou framboises
-------	--