






Menu du chef Serge

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Collation	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner Lundi 	Soupe aux trois haricots Sandwich Yogourt	Nouilles Alfredo aux légumes Pain aux courgettes	Pennes sauce rosée Légumes Compote de fraises et pommes	Quiche aux légumes Mousse au yogourt et framboises
Collation	Crudités et trempette	Hoummus et pita	Biscuit aux carottes	Biscuit maison
Collation	Fruit	Fruit	Fruits	Fruit
Dîner Mardi 	Poulet au citron Couscous et légumes Fruit	Chop suez au poulet Riz Yogourt	Fajitas au poulet Salade du chef Fruit	Chaudrée de légumes au tofu couscous Gâteau aux dattes
Collation	Tortillas et fromage	Fromage et biscuit	Œuf sur biscotte	Bagel multi-grain avec fromage
Collation	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner Mercredi 	Carré grecque Salade du chef Gâteau aux carottes	Crème de légumes Sandwich Fruit	Moussaka aux lentilles Yogourt	Pâté au saumon Légumes Compote de pommes
Collation	Trempette de fruits au yogourt	Biscuit maison	Bruschetta	Sucette aux fruits
Collation	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner Jeudi 	Pois chiche à l'indienne Riz Fruit	Bœuf marocain Couscous aux légumes Fruit	Porc aigre-doux Riz Salade de fruits	Longe de porc Purée de patates et légumes Fruit
Collation	Trempette tzatziki et	Carré granola	Trempette aux épinards	Muffin

	pita		et pita	
Collation	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner Vendredi 	Roulé au thon Légumes Fruit	Filet de poisson Légumes Carré aux dattes	Croque au thon Légumes Pain à l'ananas	Spaghetti italien Salade Biscuit aux pommes
Collation	Barre granola maison	Fruit et fromage	Fruit et fromage	Fruit et fromage

Tous les repas sont servis avec du lait (3.25% 2 ans et moins et 2% pour 2 ans et plus) et les collations avec de l'eau