









Planification du menu 1 (hiver)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner  A.M.	1/2 Bagel multi-grain avec « wow » beurre jus de pomme	$\frac{1}{2}$ rôti 125ml yogourt $\frac{1}{4}$ tasse fraise	$\frac{1}{2}$ Bananes Cheerios $\frac{1}{2}$ lait	Gruau $\frac{1}{2}$ rôti $\frac{1}{2}$ tasse jus d'orange	Crêpes $\frac{1}{4}$ tasse bleuets $\frac{1}{2}$ tasse lait
Collation  09H00	$\frac{1}{2}$ orange melon (bambins) 2 bretons	$\frac{1}{2}$ pomme 2 tranches de fromage cheddar	Mini pain fromage en crème $\frac{1}{2}$ tasse jus	104ml Compote aux pommes 2 biscuits Arrowroot	1 muffin aux carottes $\frac{1}{2}$ tasse lait
Diner  11:15	Doigt de poulet fait maison Quinoa Mais en grain Pêche Breuvage	Pain à la viande Patate sucré au four Barre tendre Breuvage	Lasagne aux légumes Petit pains Compote aux pommes Breuvage	Riz-frit au bœuf Concombre Piments $\frac{1}{2}$ banane Breuvage	Poitrine de poulet avec petite patates légumes chauds Poires Breuvage
Collation  P.M.	Mélange montagnard (bretzels, raisins, craquelins poissons) 2 tranches de fromage	2 bretons 2 tranches de fromage Piments rouge	Pita wrap avec « Wow Butter » $\frac{1}{2}$ banane	$\frac{1}{2}$ sandwich au jambon, laitue, fromage	Houmous à l'ail Pain pita





Planification du menu 2 (hiver)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation  A.M.	1/2 Bagel multi-grain et deux tranches de fromage 1/2 tasse jus de pomme	1 tasse « Corn Flakes » 1/2 Cantaloupe 1/2 tasse de lait	« Crumpets » 1/2 orange 1/2 melon miel (bambins) 2 tranches de fromage	Compote de pommes Rôti 1/2 tasse jus de pommes	1/2 muffin à l'anglais avec confiture 1/2 Melon miel 1/2 tasse de lait
Collation  10H00	1/2 banane 125ml yogourt	1/2 pomme 2 tranches de fromage	1/2 bagel Fromage en crème	Fraises 2 bretons	1/4 Poires 1 mini croissant
Diner  11:15	Boulettes au porc Pates Carottes Compote aux pommes Breuvage	Pâte chinois Concombres Salade de fruits (maison) Breuvage	Sandwich au fromage grillé Crudité et trempette Ananas Breuvage	Spaghetti Sauce à la viande Petit pain 1/2 Banane 1/2 tasse de lait	Croquette de poisson Purée de pomme de terre et carottes 1/2 pomme 1/2 tasse lait
Collation  P.M.	1 barre de granula 1/2 tasse jus d'orange Barre tendre pour bambins	1/2 tasse « Cherrios » 1/4 tasse canneberge secs	Minceaux aux légumes Pommes et tranche de fromage	125 ml yogourt Melon d'eau	Muffin aux bleuets 1/2 tasse de jus

Planification du menu 3 (hiver)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dejeuner  A.M.	$\frac{1}{2}$ Tasse Compote de pommes $\frac{1}{2}$ rôti 2 tranches de fromage cheddar	$\frac{1}{2}$ tasse « Rice Crispies » $\frac{1}{2}$ banane $\frac{1}{2}$ tasse lait	125 ml yogourt $\frac{1}{2}$ rôti $\frac{1}{2}$ tasse fraise	$\frac{1}{2}$ tasse de « Corn Flakes » $\frac{1}{2}$ rôti $\frac{1}{2}$ cantaloupe $\frac{1}{2}$ tasse de lait	$\frac{3}{4}$ tasse gruau $\frac{1}{2}$ tasse lait 4 tranches de pommes
Collation  10H00	$\frac{1}{2}$ poire 1 mini croissant	$\frac{1}{2}$ tasse raisins rouges 1 galette aux riz	$\frac{1}{2}$ tasse de cantaloup 2 biscuits Arrowroot	$\frac{1}{2}$ muffin anglais avec fromage en crème $\frac{1}{2}$ tasse jus de pommes	Compote de pomme Biscuits « Maria »
Diner  11:15	Sauté au bœuf Riz et légumes pêches Breuvage	Tortellini au brocoli Crudité « Bear Paws » aux bananes	Soupe au poulet et légumes Petit pain $\frac{1}{2}$ pomme Breuvage	Omelette aux jambons $\frac{1}{2}$ pain rôti au blé entier Raisins vert Breuvage	Pizza maison concombre ananas Breuvage
Collation  P.M.	Lait frappé aux fruits mélangés Barre tendre	Barre granola Barre tendre pour bambins 2 tranches de fromage	Clémentines et des Poires pour bambins craquelins Breton	$\frac{1}{2}$ pomme 2 tranches de fromage	Muffins aux canneberges et aux flacons d'avoine Yogourt

Planification du menu 4 (hiver)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dejeuner  A.M.	125 ml yogourt, banane ½ rôti	¾ tasse céréale « Vex » ½ cantaloup ½ tasse lait	Muffin anglais tranches de jambon 2 tranches de fromage cheddar	« Rice Krispies » Bananes ½ tasse lait	Eggo Fraises ou bleuets ½ tasse de lait
Collation  10H00	Galette de riz avec fromage crémeux 1 tasse de jus	½ tasse ananas 2 tranches fromage cheddar	½ banane ½ bagel « Wow Butter »	½ pomme 2 biscuits graham	Pain aux bananes ½ tasse lait
Diner  11:15	Chili au porc et légumes Petit pain Salade de fruits Breuvage	Couscous aux légumes et poulet Pommes Breuvage	Bâtonnet de poisson Riz basmati Fève jaune Barre tendre Breuvage	Spaghetti aux légumes Petit pain Concombre et piment orange Brownie Breuvage	Poitrine de poulet avec patates Chou-fleur ananas Breuvage
Collation  P.M.	Kielbasa, fromage craquelins	Bagel Fromage en crème Melon miel	Galette aux riz 2 tranches de fromage	½ tasse Compote de pommes 2 biscuits « Arrowroot »	Pommes et deux tranches de fromage cheddar