





Planification du menu d'été 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner  A.M.	1/2 Bagel multi-grain avec « wow » beurre jus de pomme	125ml yogourt $\frac{1}{2}$ rôti $\frac{1}{4}$ tasse fraise	$\frac{1}{2}$ melon miel Cheerios $\frac{1}{2}$ lait	Céréales « Rice Krispies » $\frac{1}{2}$ 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 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 »	Pain aux bananes et pépites de chocolat $\frac{1}{2}$ tasse lait
Diner  11:15	Doigt de poulet fait maison Quinoa Mais en grain Compote aux pommes Breuvage	Pain à la viande Patates pillées Carottes Barre tendre Breuvage	Macaroni /sauce fromage Petite tomates Pêche Breuvage	Petit pain Viande froide Concombre Piment rouge $\frac{1}{2}$ banane Breuvage	Poulet avec petite patates légumes chauds Poires Breuvage
Collation  P.M.	Mélange montagnard (bretzels, raisins, craquelins poissons) $\frac{1}{2}$ tasse jus	Croustilles tortillas avec Salsa	$\frac{1}{4}$ tasse concombres $\frac{1}{4}$ tasse carottes trempette aux herbes	Melon d'eau Galette de riz	2 bretons 2 tranches de fromage Piments rouge





Planification du menu d'été 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation  A.M.	1/2 Bagel multi-grain et deux tranches de fromage 1/2 tasse jus de pomme	1/2 tasse de lait 1/2 muffin à l'anglais avec confiture 1/2 ananas 1/2 tasse de lait	Croissant 1/2 orange 2 tranches de fromage	Compote de pommes Rôti 1/2 tasse jus d'oranges	1 tasse « Cheerios » Cantaloup 1/2 tasse de lait
Collation  10H00	1/2 orange 1/2 pommes (bambins) 2 bretons	1/2 banane 125ml yogourt	galettes de riz fromage en crème 1/2 tasse de jus pommes	Poires 2 tranches de fromage	1/4 melon miel 1 mini croissant
Diner  11:15	Boulettes Pates carottes barre tendre breuvage	Pâte chinois concombres salade de fruits breuvage	Croquette de poisson Purée de pomme de terre carottes melon miel breuvage	Spaghetti Sauce à la viande Petit pain tranche de pommes breuvage	Sandwich au fromage grillé Crudité et trempette aux herbes breuvage
Collation  P.M.	smoothies aux fruits	1/2 tasse « Cherrios » 1/4 tasse canneberge secs	concombres piments craquelins Breton	Biscuits « Maria » melon d'eau	Muffin aux bleuets 1/2 tasse de jus

Planification du menu d'été 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dejeuner  A.M.	$\frac{1}{2}$ tasse de 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 $\frac{1}{2}$ tasse de melon miel $\frac{1}{2}$ tasse de lait	$\frac{3}{4}$ tasse gruau $\frac{1}{2}$ tasse lait 4 tranches de pommes
Collation  10H00	$\frac{1}{2}$ poire Craquelins non-saupoudrés de sel de Premium Plus	$\frac{1}{2}$ 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	Mélange : $\frac{1}{2}$ tasse « Cherrios » et $\frac{1}{2}$ tasse de canneberge
Diner  11:15	Sauté au bœuf Riz et légumes Pêches breuvage	Tortellini au brocoli Crudité « Bear Paws » aux bananes breuvage	Tranche de jambon et légumes Petit pain fraises et bleuets breuvage	Omelette aux jambons $\frac{1}{2}$ pain rôti au blé entier raisins vert breuvage	Pizza maison concombre barre tendre breuvage
Collation  P.M.	Salsa Croustilles tortillas à blé entier	Pommes et deux tranches de fromage cheddar	Pita wrap avec « WOW Butter » tranches concombre bananes	Tangerines et des craquelins Breton	Muffins aux bananes et pépites de chocolat

Planification du menu d'été 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dejeuner  A.M.	125 ml yogourt, fraises 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 ½ fruit 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 Mini croissant	½ pomme 2 biscuits graham	Bagels 2 tranches de fromage
Diner  11:15	Salade Grec (concombres, tomates) Petit pain Salade de fruits Breuvage	Couscous aux légumes et poulet Pommes Breuvage	Poulet avec pâtes Sauce italien Piment rouge et Orange Breuvage	Spaghetti aux légumes Petit pain Concombre et piment orange Brownie Breuvage	Bâtonnet de poisson Riz basmati Fève jaune Barre tendre Breuvage
Collation  P.M.	½ tasse Compote de pommes 2 biscuits « Arrowroot »	Barre granola 125 ml yogourt	Galette aux riz 2 tranches de fromage	¼ tasse de salsa 35 g croustille multi grain	Muffin aux carottes ½ tasse de pomme