

INSTALLATION GORE

Menu printemps et été 2022

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Yogourt/ all bran	Rôtis/Confiture Lait	Fruits mixtes/Lait	céréales / Lait
REPAS PRINCIPAL	Salade de macaroni, saucisse de tofu et légumes	Pâté chinois / Salade de betteraves	Vol au vent au poulet/ Petits pois et carottes	Galettes de porc panées à la cajun avec quinoa et légumes	Sandwich à l'écrasée de pois chiche et coriandre. Salade pomme/canneberge et concombre (poupons*)
DESSERT	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	fruits
COLLATION PM	Pita, pomme/banane et beurre de soja	Pudding au pain et caramel	Pomme /fromage	Pain aux raisins / lait	Sucette au yogourt glacé (poupons*)
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Fromage cottage et sirop d'érable	Yogourt vanille / céréale	Céréales / lait	Compote de fruits / biscuits
REPAS PRINCIPAL	Salade de poulet sur pain burger avec tomates et concombres	Omellette soufflée au fromage et légumes, pomme de terre au paprika	Souvlaki de porc, pain, sauce tzatziki et salade (poupons*)	Wrap au thon, semoule de blé et légumes	Salade de pâtes méditerranéenne (feta, haricots rouges, légumes)
DESSERT	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Riz au lait, orange et canneberges	Muffin / lait	Biscuit maison / lait	Bagel Fromage à la crème	Craquelins / beurre de soja/ lait
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Rôties, confiture / lait	Yogourt	Fruits/Lait	Céréales/Lait
REPAS PRINCIPAL	Tofu croustillant sur lit de nouilles et légumes sautés	Burritos aux fèves noires/ Riz /Fromage Salade (poupons*)	Pâtes crémeuse aux porc et champignons	Salade indienne au poulet, quinoa et légumes	Chaudrée de la mer avec muffin anglais
DESSERT	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Houmous et craquelins	Biscuits / Lait	méli-mélo et compote	Gâteau dattes et yogourt	Popsicle (poupons*)
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Yogourt et rice crispies	Fruits / lait	Muffin anglais, marmelade/lait	Céréales/lait
REPAS PRINCIPAL	Spaghetтини sauce bolognaise aux lentilles	Œufs farcis avec macédoine de légumes et salade (poupons*)	Sloppy Joe's salade de maïs et haricots	Salade de patate et jambon	Pizza tofu et pesto avec salade de chou
DESSERT	Fruits	Compote de fruits	Yogourt glacé (poupons*)	Fruits	Salade de fruits
COLLATION PM	Bagel, fromage à la crème	Galette de riz et beurre de soja	Muffin du jour/Lait	Smoothies aux petits fruits rouges	Fromage cheddar et biscottes

*L'eau est offerte en tout temps et intégré dans les routines de repas et collation.

Réf : [Gazelle et Potiron \(gouv.qc.ca\)](http://Gazelle et Potiron (gouv.qc.ca)) / [Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](http://Guide alimentaire canadien (canada.ca))