INSTALLATION GORE
Menu printemps et é t é 2023

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Rôties/Confiture Lait	Yogourt et carré d'avoine	Compote de pomme/Lait	Pains aux raisins/ lait
REPAS PRINCIPAL	Hambourgeois de tofu avec salade de choux	Sauté de bœuf à la mexicaine avec jus de légumes	Wrap au poulet césar avec crudités et trempette	Tortellini au fromage, sauce rosée avec salade verte	Salade de patate, bacon et œufs
DESSERT	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Muffin maison	Gâteau à la salade de fruit	Galette de riz au beurre de soja / lait	Biscottes et fromage	Sucette glacée
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Fruits et fromage	Muffin anglais / beurre de soja et lait	Rôties et confiture / lait	Crêpes et sirop / lait
REPAS PRINCIPAL	Sous-marin au bœuf piments, champignons et fromage avec jus de légumes	Salade au poulet servie avec jus de légumes	Pizza ananas et jambon avec salade verte	Croquette de tofu, vinaigrette maison et salade d'amour	Sandwich aux œufs avec salade de pâtes et jus de légumes
DESSERT	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Hummus chocolaté avec fruits	Gâteau aux carottes / lait	Lait glacé	Pommes et beurre de soja	Muffin du jour
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Bagel avec fromage à la crème et lait	Rôties et confiture / lait	Pommes et fromage	Gaufres et sirop/Lait
REPAS PRINCIPAL	Hambourgeois de porc avec salade de choux	Brochettes de poulet avec riz et légumes	Croquettes de poisson avec salade césar	Macaroni à la viande avec jus de légumes	Baguettes aux œufs avec salade verte
DESSERT	Lait glacé	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
COLLATION PM	Fruits et fromage	Gâteau maison	Pain aux bananes et lait	Croustade aux pommes	Fromage et biscotte
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales/Lait	Yogourt et carré à l'avoine	Rôties au fromage/ lait	Assortiment de fruits	Crêpes avec sirop /Lait
REPAS PRINCIPAL	Coquilles au pesto, poulet et légumes	Riz aux lentilles avec salade secrète (légumes et fromage cottage)	Salade façon « Big Mac » bœuf, fromage et légumes	Filet de poisson panés avec riz et jus de légumes	Wrap au jambon et fromage avec salade césar
DESSERT	Fruits	Fruits	Lait glacé	Fruits	Yogourt glacé
COLLATION PM	Biscuit maison	Smoothie	Fruits	Gâteau maison / lait	Sucette glacée

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

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