



# AOÛT-SEPTEMBRE

## (prématernelle)



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 21 août	Repas	21 Croque-thon, carottes, concombres et poivrons rouges	22 Brochette de poulet mariné, couscous de chou-fleur et fèves vertes	23 Wrap pizza au tofu et salade de maïs 	24 Macaroni au fromage primavera au poulet, salade du jardin	25 Pizza au poulet barbecue, patates grelots et concombres
	Dessert	Carré aux dattes	Galette orange et canneberges	Pain à la courgette	Salade de fruits	Muffin aux carottes
Semaine 28 août	Repas	28 Salade de pâtes au thon, céleri et pommes	29 Croquette de dinde épicée et salade d'épinards, raisin, pommes et feta, orzo	30 Sauté de tofu à la thaïlandaise, riz 	31 Lasagne et salade César	1 Sandwich au poulet et crudités
	Dessert	Carré à la framboise	Pain à la courgette	Tartelette fraises et rhubarbe	Salade de fruits	Galette dattes et noix de coco
Semaine 4 septembre	Repas	4 Congé	5 Jambalaya au poulet et salade verte	6 Pâté chinois «soleil» et salade de concombres et tomates	7 Macaroni sauce à la viande et salade jardinière	8 Salade de pâtes, dinde et édamames, crudités
	Dessert	-	Carré mousse à la framboise	Pain aux bananes	Salade de fruits	Galette gruau et pois chiches
Semaine 11 septembre	Repas	11 Casserole de poisson cari et lait de coco, carottes et orzo aux épinards	12 Riz frit au poulet, tomates cerises	13 Chili con carne, pain pita et poivrons	14 Spaghetti et salade César	15 Pizza aux légumes, pommes de terre grelots et concombres 
	Dessert	Croustade aux bleuets	Pain à la courgette	Carré à la framboise	Salade de fruits	Galette à la mélasse
Semaine 18 septembre	Repas	18 Croquettes de poisson maison, salade de couscous	19 Casserole de poulet aux olives, riz et brocolis et chou fleur	20 Boulettes aux pêches, nouilles aux œufs et salade de carottes	21 Pâtes à la ratatouille et salade jardinière 	22 Macaroni chinois, concombres
	Dessert	Pain aux bananes	Croustade aux pommes	Tartelette aux petits fruits	Melon d'eau	Galette orange et canneberges
Semaine 25 septembre	Repas	25 Salade d'orzo saumon à l'érable et carottes	26 Fajitas au poulet et salade de concombre tzatziki	27 Frittata maïs et patates douces, pomme de terre et salade du jardin 	28 Lasagne sauce rosée aux épinards et salade jardinière	29 Salade César au poulet et concombre

	Dessert	Carré aux dattes	Muffin aux carottes	Carré mousse à la fraise	Salade de fruits	Galette à la mélasse
--	---------	------------------	---------------------	--------------------------	------------------	----------------------



REPAS AOUT-SEPTEMBRE

6,50\$ / repas

NOM : \_\_\_\_\_ Groupe \_\_\_\_\_

**Semaine 21 aout :** lundi \_\_\_\_\_ mardi \_\_\_\_\_ mercredi \_\_\_\_\_ jeudi \_\_\_\_\_ vendredi \_\_\_\_\_

**Semaine 28 aout :** lundi \_\_\_\_\_ mardi \_\_\_\_\_ mercredi \_\_\_\_\_ jeudi \_\_\_\_\_ vendredi \_\_\_\_\_

**Semaine 4 septembre :** lundi congé mardi \_\_\_\_\_ mercredi \_\_\_\_\_ jeudi \_\_\_\_\_ vendredi \_\_\_\_\_

**Semaine 11 septembre :** lundi \_\_\_\_\_ mardi \_\_\_\_\_ mercredi \_\_\_\_\_ jeudi \_\_\_\_\_ vendredi \_\_\_\_\_

**Semaine 18 septembre :** lundi \_\_\_\_\_ mardi \_\_\_\_\_ mercredi \_\_\_\_\_ jeudi \_\_\_\_\_ vendredi \_\_\_\_\_

**Semaine 25 septembre :** lundi \_\_\_\_\_ mardi \_\_\_\_\_ mercredi \_\_\_\_\_ jeudi \_\_\_\_\_ vendredi \_\_\_\_\_

\*\*\*Les menus peuvent changer selon la disponibilité des aliments\*\*\*



repas végétarien