

### Les petits délices de la **Semaine 1**

|                            | <b>Lundi</b>                                                                                                                                            | <b>Mardi</b>                                                          | <b>Mercredi</b>                                                          | <b>Jeudi</b>                                | <b>Vendredi</b>                                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Collation<br/>A.M</b>   | <b>Fruits</b>                                                                                                                                           | <b>Céréales</b>                                                       | <b>Fruits</b>                                                            | <b>Fruits</b>                               | <b>Salade de fruits</b>                                  |
|                            | Lait 2% ou 3,25%                                                                                                                                        | Lait 2% ou 3,25%                                                      | Lait 2% ou 3,25%                                                         | Lait 2% ou 3,25%                            | Lait 2% ou 3,25%                                         |
|                            |                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                                          |                                             |                                                          |
| <b>Repas<br/>principal</b> | <b>Soupe paysanne avec<br/>petit pain ciabata</b><br>(Légumes du moment<br>et tofu)                                                                     | <b>Pâté chinois au bœuf<br/>accompagné de<br/>betteraves en cubes</b> | <b>P'tit poisson en croûte<br/>Panko servi avec<br/>salade libanaise</b> | <b>Pennine au poulet et<br/>champignons</b> | <b>Chili végétarien<br/>accompagné de mini-<br/>pita</b> |
|                            | <b>Fruits</b>                                                                                                                                           | <b>Compote de fruits</b>                                              | <b>Yogourt</b>                                                           | <b>Pouding tapioca</b>                      | <b>Yogourt</b>                                           |
|                            |                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                                          |                                             |                                                          |
| <b>Collation<br/>P.M</b>   | <b>Muffin aux pommes</b>                                                                                                                                | <b>Crudités et trempette</b>                                          | <b>Galettes de riz et<br/>fromage à la crème</b>                         | <b>Raisins et fromage</b>                   | <b>Galettes aux bananes</b>                              |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                                                                                      | Lait 2 % ou 3,25 %                                                    | Lait 2 % ou 3,25 %                                                       | Lait 2 % ou 3,25 %                          | Lait 2 % ou 3,25 %                                       |
|                            |                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                                          |                                             |                                                          |
| <b>Déjeuners</b>           | Lait, pain rôti, fromage, confiture maison, céréale, muffins et pains maison, yogourt - Servi entre 7 h et 7 h30 à la demande du parent, au coût de 2\$ |                                                                       |                                                                          |                                             |                                                          |

L'eau est offerte à volonté. \*Les fruits et légumes offerts sont sujets à changement selon la disponibilité du jour ou de la saison. Une alternative est offerte aux enfants ayant des allergies alimentaires.

## Les petits délices de la **Semaine 2**

|                            | <b>Lundi</b>                                                         | <b>Mardi</b>                                                                      | <b>Mercredi</b>                                                   | <b>Jeudi</b>                                        | <b>Vendredi</b>                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation<br/>A.M</b>   | <b>Fruits</b>                                                        | <b>Fruits</b>                                                                     | <b>Fruits</b>                                                     | <b>Céréales</b>                                     | <b>Salade de fruits</b>                                                                          |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                                   | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                | Lait 2 % ou 3,25 %                                                | Lait 2 % ou 3,25 %                                  | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                               |
|                            |                                                                      |                                                                                   |                                                                   |                                                     |                                                                                                  |
| <b>Repas<br/>principal</b> | <b>Soupe à l'orge, bœuf<br/>et légumes servi<br/>avec craquelins</b> | <b>Macaroni chinois au<br/>poulet et légumes</b>                                  | <b>Parmentier de saumon<br/>accompagné de<br/>carottes cuites</b> | <b>Tofu teriyaki servi<br/>avec riz et brocolis</b> | <b>Pizza végétarienne à la<br/>sauce tomate et<br/>haricots blancs<br/>servi avec concombres</b> |
|                            | <b>Fruits</b>                                                        | <b>Compote aux fruits</b>                                                         | <b>Yogourt</b>                                                    | <b>Fruits</b>                                       | <b>Pouding au riz</b>                                                                            |
|                            |                                                                      |                                                                                   |                                                                   |                                                     |                                                                                                  |
| <b>Collation<br/>P.M</b>   | <b>Muffin aux carottes</b>                                           | <b>Smoothie aux bananes,<br/>yogourt et fruits servi<br/>avec biscuits Graham</b> | <b>Mousse Philadelphia<br/>aux fraises sur galette<br/>de riz</b> | <b>Pomme et fromage</b>                             | <b>Galettes à la mélasse</b>                                                                     |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                                   | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                | Lait 2 % ou 3,25 %                                                | Lait 2 % ou 3,25 %                                  | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                               |

L'eau est offerte à volonté. \*Les fruits et légumes offerts sont sujets à changement selon la disponibilité du jour ou de la saison. Une alternative est offerte aux enfants ayant des allergies alimentaires.

## Les petits délices de la **Semaine 3**

|                            | <b>Lundi</b>                                        | <b>Mardi</b>                                              | <b>Mercredi</b>                                                              | <b>Jeudi</b>                                                               | <b>Vendredi</b>                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Collation<br/>A.M</b>   | <b>Fruits</b>                                       | <b>Fruits</b>                                             | <b>Céréales</b>                                                              | <b>Fruits</b>                                                              | <b>Salade de fruits</b>                                       |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                  | Lait 2 % ou 3,25 %                                        | Lait 2 % ou 3,25 %                                                           | Lait 2 % ou 3,25 %                                                         | Lait 2 % ou 3,25 %                                            |
| <b>Repas<br/>principal</b> | <b>Chaudrée de poisson et petits pains ciabatta</b> | <b>Casserole de porc au choux accompagné de riz blanc</b> | <b>Croquettes de quinoa servi avec sauce au yogourt et salade jardinière</b> | <b>Poulet à la dijonnaise servi avec petits pois verts et coquillettes</b> | <b>Tofu général tao accompagné de vermicelles et brocolis</b> |
|                            | <b>Fruits</b>                                       | <b>Yogourt</b>                                            | <b>Compote aux fruits</b>                                                    | <b>Fruits</b>                                                              | <b>Yogourt</b>                                                |
|                            |                                                     |                                                           |                                                                              |                                                                            |                                                               |
|                            |                                                     |                                                           |                                                                              |                                                                            |                                                               |
| <b>Collation<br/>P.M</b>   | <b>Muffin aux bleuets</b>                           | <b>Crudités et trempette</b>                              | <b>Galettes de riz et beurre de soya</b>                                     | <b>Tortillas, fromage à la crème et carottes râpées</b>                    | <b>Pain aux bananes</b>                                       |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                  | Lait 2 % ou 3,25 %                                        | Lait 2 % ou 3,25 %                                                           | Lait 2 % ou 3,25 %                                                         | Lait 2 % ou 3,25 %                                            |

L'eau est offerte à volonté. \*Les fruits et légumes offerts sont sujets à changement selon la disponibilité du jour ou de la saison. Une alternative est offerte aux enfants ayant des allergies alimentaires.

Les petits délices de la **Semaine 4**

|                            | <b>Lundi</b>                                                            | <b>Mardi</b>                                                    | <b>Mercredi</b>                                                                                               | <b>Jeudi</b>                                           | <b>Vendredi</b>                                                                              |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Collation<br/>A.M</b>   | <b>Fruits</b>                                                           | <b>Fruits</b>                                                   | <b>Fruits</b>                                                                                                 | <b>Céréales</b>                                        | <b>Salade de fruits</b>                                                                      |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                                      | Lait 2 % ou 3,25 %                                              | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                     | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                           |
|                            |                                                                         |                                                                 |                                                                                                               |                                                        |                                                                                              |
| <b>Repas<br/>principal</b> | <b>Crème de légumes<br/>accompagné de<br/>craquelins et<br/>fromage</b> | <b>Poulet au beurre servi<br/>avec couscous et<br/>carottes</b> | <b>Saumon à la bruschetta<br/>accompagné d'une<br/>purée de pommes de<br/>terre et des haricots<br/>verts</b> | <b>Spaghetti sauce à la<br/>viande et salade césar</b> | <b>Cubes de tofu grillés<br/>accompagné d'une<br/>sauce aigre douce, riz<br/>et brocolis</b> |
|                            | <b>Fruits</b>                                                           | <b>Yogourt</b>                                                  | <b>Compote aux fruits</b>                                                                                     | <b>Fruits</b>                                          | <b>Yogourt</b>                                                                               |
|                            |                                                                         |                                                                 |                                                                                                               |                                                        |                                                                                              |
| <b>Collation<br/>P.M</b>   | <b>Carré aux dattes</b>                                                 | <b>Biscuits au parfum<br/>d'Orient(épices)</b>                  | <b>Smoothie aux bananes,<br/>yogourt et fruits servi<br/>avec biscuits au petit<br/>beurre</b>                | <b>Houmous et mini-pita</b>                            | <b>Galette ou muffin au<br/>choix du chef</b>                                                |
|                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                                      | Lait 2 % ou 3,25 %                                              | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                                            | Lait 2 % ou 3,25 %                                     | Lait 2 % ou 3,25 %                                                                           |

L'eau est offerte à volonté. \*Les fruits et légumes offerts sont sujets à changement selon la disponibilité du jour ou de la saison. Une alternative est offerte aux enfants ayant des allergies alimentaires.