

**What's on the summer menu this week?**

# Semaine 1

\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<b>Tomates et Concombre</b>  Pâtes au pesto et petits pois verts, accompagné de carottes rôties  <b>Fruits frais du verger</b>	<b>Crudités variées*</b>  Croques-en-thon tout garni, Salade de vermicelles à la menthe  <b>Compote de pomme maison</b>	<b>Crudités variées*</b>  Quiches à la carotte et à l'oignon caramélisé, Salade de quinoa au cari	<b>Crudités variées*</b>  Salade de couscous au tofu mariné et canneberges séchées	<b>Crudités variées*</b>  Sandwiches à la dinde, Fromage en grain  <b>Fruits frais du verger</b>
<b>Collation *</b>	Craquelins et fromage	Galette de riz et beurre de soya	Yogourt, granolas maison et coulis de petits fruits du verger	Collation glacée choco-fudge	Muffin aux fruits de saison



**We love you so much Cynthia!**

**What's on the summer menu this week?**

# Semaine 2

\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
Diner	<b>Concombre et tomate</b> Chili à la dinde, petits pains naan et crème sure, haricots verts	<b>Crudités variées*</b> Poulet grillé à la noix de coco, riz et légumes grillés	<b>Crudités variées*</b> Omelette florentine, Salade de coucous et tomates marinées	<b>Crudités variées*</b> Burger à la galette de lentilles corail, trempelette au yogourt, choux-fleurs grillés	<b>Crudités variées*</b> <small>Trempelette au yogourt</small> Sandwiches au thon, cubes de fromage
Collation *	Craquelins et fromage	Carré aux petits fruits du verger	Trempelette Gigi et pain des fleurs	Bol glacé à la mangue	Muffin aux fruits de saison



**We love you so much Cynthia!**

**What's on the summer menu this week?**

# Semaine 3

\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<b>Concombre et tomate</b>  Saumon caramélisé, vermicelle de riz et haricots verts	<b>Crudités variées*</b>  Carré grec aux épinards, Salade de quinoa et lentilles à la tomate	<b>Crudités variées*</b>  Poulet grillé à la grec, sauce au yogourt, taboulé	<b>Crudités variées*</b>  Sandwiches végétarien à la betterave-fromage-luzerne, sauce yogourt moutarde de Meaux	<b>Crudités variées*</b>  Salade de macaroni aux légumes et à la dinde
<b>Collation *</b>	Fruits frais du verger	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Fruits frais du verger



**We love you so much Cynthia!**

**What's on the summer menu this week?**

# Semaine 4

\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<b>Concombre et tomate</b>  Filets d'aiglefin sauce coco, Haricots verts, riz basmati	<b>Crudités variées*</b>  Pizza brocoli, Salade césar	<b>Crudités variées*</b>  Tortillas à la dinde et sauce chipotle, salade mexicaine	<b>Crudités variées*</b>  Carrés végés, Sauce à la tomate, Salade de maïs et haricots noirs	<b>Crudités variées*</b>  Sandwiches aux œufs, fromage en grains
<b>Collation *</b>	Fruits frais du verger	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Fruits frais du verger



**We love you so much Cynthia!**