























Menu

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|----------|---|---|--|---|--|
| Déjeuner | Toasts à l'avocat avec œuf et fromage | Gruau aux petits fruits avec yogourt  | Bol smoothie fraise banane avec granola | Gruau au beurre d'arachide avec yogourt et clémentine  | Omelette épinards et jambon avec toasts |
| Dîner | Poulet tikka avec légumes verts rôtis Riz brun   | Sauté de chou nappa au tempeh Pommes de terre   | Wrap au poulet aux herbes salées du bas du fleuve Salade de concombres et radis à la menthe  | Filet de porc, sauce aux champignons Purée de pommes et panais  | Roti de poitrine de dinde, sauce aux canneberges Carottes glacées à l'érable Boulgour   |
| Dessert | Pain aux bananes | Scones aux bleuets | Salade de framboise, pêche et fruit de la passion | Tarte aux fraises | Crème brûlée aux myrtilles |
| Souper | Boulettes de porc à la thaï Salade de carottes et coriandre Quinoa   | Chili au veau haché Riz brun   | Truite à l'érable Sauté de poivrons Pilaf d'orge   | Tofu au beurre Brocolis rôtis Quinoa   | Cari aux lentilles au lait de coco Riz basmati  |
| Dessert | Croustade aux pommes | Melon d'eau | Clémentine | Compote de poire | Pêches rôties |

 : contient des grains entiers
  : choix de repas végétarien
  : repas contenant un aliment du Québec