

# 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 Boullgour  
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