





















Menu Santé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
DEJEUNER				
Bol de yogourt grec à la vanille, granola et fraises en quartiers 	Smoothie mangue et ananas Crêpes de blé entier aux pommes et beurre de noix 	Muffin protéiné de blé entier aux pommes Yogourt à la vanille 	Gruau froid aux framboises, beurre d'amande et noix de coco râpé 	Omelette fromage et épinards Rôties multigrains 
DÎNER				
Masala de patates douces accompagné de couscous blé entier et haricots verts.   	Tofu au beurre avec riz brun aux fines herbes et betteraves 	Pâté au poulet accompagné de légumes du jardin 	Truite à l'érable avec purée de céleri-rave/pomme de terre et zucchini sautés  	Fajitas au poulet et poivrons accompagné de guacamole et tortillas de blé entier. 
Mousse à la clémentine	Yogourt aux pêches	Salade de fruits	Muffin canneberges et chocolat noir 	Muffin aux bleuets
SOUPER				
Pilons de poulet sauce Barbecue, accompagnés de quinoa et trio de poivrons 	Hamburger de porc effiloché accompagné d'une salade chou et carottes.  	Filet de porc laqué à l'asiatique accompagné d'un gratin de pomme de terre et asperges 	Chili au veau haché accompagné de riz brun et brocolis gratinés au fromage  	Polpettes bœuf et tofu sur lit de spaghetti au blé entier avec champignons sautés 
Pain aux bananes	Tarte à la fraise 	Brownie aux framboises et chocolat blanc 	Croustade aux pommes 	Gâteau shortcake aux fraises 

Légende :



Végétarien



Avec poisson



Avec légumineuses



L'aliment contient au moins un aliment du Québec dans la recette