

	29-juin-26	30-juin-26	01-juill-26	02-juill-26	03-juill-26
Collation Am	Fruit	Fruit		Fruit	Fruit
Repas	Salade de tournesol, couscous, quinoa et tofu grillé	Poulet grillé	FÉRIÉ	Cari aux œuf et pois	Sandwich au jambon
Ingrédients	Couscous, quinoa, tofu, carottes, oignons, persil, huile végétale, vinaigre, citron, sucre, épices	Poulet, épices (contient soya, maïs, gluten)		Œuf, pois, poivron rouges, crème, épices	Porc, patates, mayonnaise, pain (peut contenir soya, sésame, lait)
Accompagnement		Macaroni à l'ail et poivrons		Riz	Crudités
Ingrédients		Pâtes, poivrons verts, oignons, margarine, huile végétale, épices		Riz, oignon, sel	Légumes de saison
Dessert					
Collation Pm	Boule d'énergie	Bruschetta et tortilla		Gâteau au son	Gruau crémeux
Ingrédients	Avoine, graine de tournesol, farine, lait, œuf, cassonade, épices	Tomates, haricot navy, vinaigre balsamique, fines herbes, épices et tortilla (contient lait)		Farine, son, œuf, lait, margarine, sucre, poudre à pâte, épices	Avoine, yogourt, sirop de table, essence naturel

	06-juill-26	07-juill-26	08-juill-26	09-juill-26	10-juill-26
Collation Am	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Repas	Macaroni sauce rosée aux petits pois	Poulet et poivrons grillés	Chili con carne	Galette du Pêcheur	Sandwich aux œufs
Ingrédients	<i>Pâte, haricot navy, sauce tomate de la maison, pois vert, crème, huile, épices</i>	<i>Poulet, poivrons, bouillon de poulet, épices</i>	<i>Bœuf, haricots rouges, carotte, sauce tomate de la maison, huile végétale, épices</i>	<i>Saumon, couscous, patates, œufs, mayonnaise, oignons, chapelure, épices</i>	<i>Œufs, mayonnaise, patates, épices, pain (peut contenir soya, sésame, lait)</i>
Accompagnement		Sauté de patates et carottes	Tortilla	Patates en dés et macédoine	Crudités
Ingrédients		<i>Patates, carottes, huile végétale, épices</i>	<i>Tortilla contient, blé, gluten, maïs, soya</i>	<i>Patates en dés, maïs, carottes, fèves vertes, pois verts, huile</i>	<i>Légumes de saison</i>
Dessert					
Collation Pm	Compote de pommes et biscuits	Yogourt	Pain aux pommes et cannelle	Yogourt	Boule d'énergie
Ingrédients	<i>Saveur variée, biscuits contient lait, oeuf</i>	<i>Yogourt sans gélatine, saveur variée</i>	<i>Farine, œuf, lait, margarine, sucre, poudre à pâte, épices, compote de pommes, pommes</i>	<i>Yogourt sans gélatine, saveur variée</i>	<i>Avoine, graine de tournesol, farine, lait, oeuf, cassonade, épices</i>

	13-juill-26	14-juill-26	15-juill-26	16-juill-26	17-juill-26
Collation Am	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Repas	Tofu et légumes sauce sucrée-salée	Porc sauce BBQ	Salade de pâte au thon	Boeuf style blanquette	Sandwich au poulet
Ingrédients	<i>Tofu, carottes, haricots verts, pois, maïs, sauce maison sucrée-salée, épices</i>	<i>Porc, sauce BBQ</i>	<i>Thon, pâtes, carottes, poivrons, oignons, mayonnaise, vinaigre, sucre, épices</i>	<i>Boeuf, carottes, champignons, oignons, crème, épices</i>	<i>Poulet, pain (peut contenir soya, sésame, lait), patates, mayonnaise, moutarde, oignons, épices</i>
Accompagnement	Couscous	Orge pilaf aux légumes		Patates grillées	Crudités
Ingrédients	<i>Couscous, huile végétale, épices</i>	<i>Orge, maïs, oignon, bouillon de poulet, huile végétale, épices.</i>		<i>Patates, huile, épices</i>	<i>Légumes de saison</i>
Dessert					
Collation Pm	Galette avoine, banane, carotte, graine de citrouille	Fromage à la crème aux fruits avec tortilla	Pain d'épices	Wowbutter et pain	Galette à la mélasse
Ingrédients	<i>Contient blé, gluten, avoine, soya, lait, œuf, maïs</i>	<i>Fromage à la crème, compote de pomme et/ou fruits et tortilla</i>	<i>Farine, son, œuf, lait, margarine, sucre, poudre à pâte, épices</i>	<i>Wowbutter (soya), pain de blé</i>	<i>Contient blé, gluten, avoine, soya, lait, œuf, maïs</i>

	20-juill-26	21-juill-26	22-juill-26	23-juill-26	24-juill-26
Collation Am	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Repas	Salade de macaroni et œuf	Mijoté de porc et carottes en sauce	Poulet et légumes	Lasagne d'été	Sandwich au thon
Ingrédients	Pâtes, carottes, oignon, maïs, mayonnaise, huile végétale, vinaigre, sucre, épices. Œuf.	Porc, carottes, crème, margarine, farine, épices	Poulet, brocoli, bouillon de poulet, épices	Pâtes, tofu, sauce tomate de la maison, fromage, carottes, céleris, oignons	Pain (contient soya, sésame, lait), thon, patate, mayonnaise, épices
Accompagnement		Riz	Couscous		Crudités
Ingrédients		Riz, oignon, sel	Couscous, huile végétale, épices		Légumes de saison
Dessert					
Collation Pm	Compote de pommes et biscuits	Yogourt	Bagel multigrain et fromage à la crème	Gâteau aux son et carottes	Fromage à la crème aux fruits avec tortilla
Ingrédients	Saveur variée, biscuits contient lait, oeuf	Yogourt sans gélatine, saveur variée	Peut contenir lait, sésame	Farine, son, œuf, lait, margarine, sucre, poudre à pâte, épices, carottes	Fromage à la crème, compote de pomme et/ou fruits et tortilla

	27-juill-26	28-juill-26	29-juill-26	30-juill-26	31-juill-26
Collation Am	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Repas	Pâtes du jardin	Hachis du petit fermier (bœuf)	Poulet chasseur	Riz, bœuf et maïs	Sandwich végé-pâté
Ingrédients	Pâtes, tofu, carottes, brocolis, chou-fleurs, oignons, sauce tomate de la maison, épices	Bœuf, patates, oignons, haricots verts, huile végétale, épices, margarine, maïs. Farine	Poulet, margarine, farine, tomates, céleris, carottes, oignons, olives, épices	Bœuf, riz, maïs, épices	Pain (peut contenir soya, sésame, lait), lentilles, pois chiches, mayonnaise, moutarde, épices
Accompagnement			Boulghour		Crudités
Ingrédients			Boulghour, couscous, huile végétale, bouillon de poulet, épices		Légumes de saison
Dessert					
Collation Pm	Granola	Fromage et craquelins	Houmous avec naan	Pain aux bananes	Yogourt
Ingrédients	Avoine, céréale, graine de tournesol, sirop de table, sel	Contient lait, blé, orge	Pois chiches, tahini, huile végétale, épices et naan (contient sésame, soya, lait, œuf)	Farine, avoine, œuf, lait, margarine, sucre, poudre à pâte, épices, banane	Yogourt sans gélatine, saveur variée