



LOISIRS 3000

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
25 Juin * Fruits frais	26 Juin * Fruits frais	27 Juin * Fruits frais	28 Juin * Fruits frais	29 Juin * Fruits frais
FERMÉ	CASSEROLE DE POULET, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES	*SANDWICHES VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade du marché	QUESADILLAS AU POULET Salade du marché	WRAPS VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade de chou
FERMÉ	GALETTE AU CHOCOLAT	CARRÉ AUX RICE KRISPIES	PAIN AUX BANANES	POIRES DANS JUS LÉGER
Compote de fruits assortis		Muffin avoine et carottes	Crudités et trempette	Tube Gélé
2 Juillet * Fruits frais	3 Juillet * Fruits frais	4 Juillet * Fruits frais	5 Juillet * Fruits frais	6 Juillet * Fruits frais
LASAGNE, SAUCE À LA VIANDE PRÉFÉRÉE DE GARFIELD **Légume cru	SANDWICH AU POULET CHAUD, SAUCE BRUNE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET POIS VERTS	PIZZA POCHETTE MAISON (POULET, TOMATES, FROMAGE) Salade de chou	MACARONI ASSAISONNEMENT STYLE PIZZA AVEC FROMAGE **Légume cru	*SANDWICHES VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade du marché
COMPOTE DE FRUITS VARIÉES	BISCUITS MAISON	YOGOURT AUX FRUITS	CARRÉ AUX RICE KRISPIES	TUBE GÉLÉ
Yogourt à la vanille	Fromage et craquelins	Gâteau blanc et coulis de fruits estivaux	Crudités et trempette	Pêches en morceaux dans jus
9 Juillet * Fruits frais	10 Juillet * Fruits frais	11 Juillet * Fruits frais	12 Juillet * Fruits frais	13 Juillet * Fruits frais
PENNE, SAUCE CASALINGA (VIANDE ET CRÈME) **Légume cru	PÂTE CHINOIS **Légume cru	PETTUCCINE AU THON *Légume cru (1/2)	BOULETTE DE DINDE, SAUCE BBQ, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES **Légume cru	SOUS-MARIN DE DINDE Salade de carottes
BISCUIT LA MÉLASSE	BISCUITS CHOCOLAT NOIR	PAIN AUX BANANES	GÂTEAU COULIS PETIT FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS
Yogourt à la vanille	Muffin avoine et carottes	Trempette tatziki et 1/2 pain pita	Fromage et craquelins	Compote de pommes avec biscuits secs
16 Juillet * Fruits frais	17 Juillet * Fruits frais	18 Juillet * Fruits frais	19 Juillet * Fruits frais	20 Juillet * Fruits frais
SPAGHETTI A LA PRIMAVERA, PAIN DE BLÉ ENTIER	HAMBOURGEOIS DE POULET, (BLÉ ENTIER) Salade du marché	CALZONE AU POULET MAISON Salade de maïs	SALISBURY STEAK, ORZO *Légume cru (1/2)	WRAPS VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade du marché
CARRÉ AUX RICE KRISPIES	BISCUITS CHOCOLAT NOIR	SALADE DE FRUITS	GÂTEAU REINE ELIZABETH	TUBE GÉLÉ
Yogourt à la vanille	Galette avoine et bleuets	Compote de fruits assortis	Muffin aux bananes	Crudités et trempette
23 Juillet * Fruits frais	24 Juillet * Fruits frais	25 Juillet * Fruits frais	26 Juillet * Fruits frais	27 Juillet * Fruits frais
LASAGNE, SAUCE À LA VIANDE PRÉFÉRÉE DE GARFIELD **Légume cru	BURGER DE BOEUF, PAIN DE BLÉ ENTIER Salade de chou	BOULES, SAUCE PESTO (SANS NOIX) ET FROMAGE FETA **Légume cru	RIZ FRIT AU POULET **Légume cru	*SANDWICHES VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade du marché
BISCUITS MAISON	BISCUIT A LA MÉLASSE	GÂTEAU COULIS PETIT FRUITS	COMPOTE DE FRUITS VARIÉES	CARRÉ AUX RICE KRISPIES
Yogourt à la vanille	Fromage et craquelins	Compote de pêches et pommes avec biscuits secs	Crudités et trempette	Gâteau renversé aux pommes

** A TOUS LES JOURS UN JUS PUR A 100% EST SERVI AVEC LE REPAS**



LOISIRS 3000 AOÛT 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30 Juillet * Fruits frais	31 Juillet * Fruits frais	1 Août * Fruits frais	2 Août * Fruits frais	3 Août * Fruits frais
CANNELONI, SAUCE ROSÉE ET FROMAGE	SOUS-MARIN À LA DINDE, (BLÉ ENTIER)	HAMBOURGEOIS DE POULET, (BLÉ ENTIER)	PENNE, SAUCE CASALINGA (VIANDE ET CRÈME)	QUESADILLAS AU POULET Salade du marché
POIRES DANS JUS LÉGER	YOGOURT AUX FRUITS	PAIN AUX BANANES	GÂTEAU REINE ELIZABETH	CARRÉ AUX RICE KRISPIES
Yogourt à la vanille	Compote de fruits assortis	Beurre de soja et biscuits social thé	Crudités et trempette	Galette avoine centre dattes
6 Août * Fruits frais	7 Août * Fruits frais	8 Août * Fruits frais	9 Août * Fruits frais	10 Août * Fruits frais
LASAGNE, SAUCE À LA VIANDE PRÉFÉRÉE DE GARFIELD **Légume cru	SANDWICH AU POULET CHAUD, SAUCE BRUNE, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET POIS VERTS	PETTUCCINE AU THON *Légume cru (1/2)	BOULETTES ITALIENNES, SAUCE TOMATES	*SANDWICHES VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade du marché
BISCUITS CHOCOLAT NOIR	SALADE DE FRUITS	TUBE GÉLÉ	COMPOTE DE FRUITS VARIÉES	GÂTEAU COULIS PETIT FRUITS
Yogourt à la vanille	Fromage et craquelins	Gâteau blanc et coulis de fruits estivaux	Crudités et trempette	Pêches en morceaux dans jus
13 Août * Fruits frais	14 Août * Fruits frais	15 Août * Fruits frais	16 Août * Fruits frais	17 Août * Fruits frais
BOULES, SAUCE AUX TOMATES ET FROMAGE RICOTTA **Légume cru	PÂTE CHINOIS **Légume cru	CROQUETTES DE POULET EN FORME D'ANIMAUX, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES	BURGER DE BOEUF, PAIN DE BLÉ ENTIER Salade de chou	WRAPS VARIÉS, (BLÉ ENTIER) Salade de chou
BISCUIT LA MÉLASSE	PAIN AUX BANANES	GALETTE AVOINE ET BANANES	CARRÉ AUX RICE KRISPIES	GÂTEAU COULIS PETIT FRUITS
Yogourt à la vanille	Muffin avoine et carottes	Fromage et craquelins	Trempette tatziki et 1/2 pain pita	Compote de pommes avec biscuits secs
20 Août * Fruits frais	21 Août * Fruits frais	22 Août * Fruits frais	23 Août * Fruits frais	24 Août * Fruits frais
MACARONI ASSAISONNEMENT STYLE PIZZA AVEC FROMAGE **Légume cru	PAIN DE VIANDE, SAUCE BBQ, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES	TOURTIÈRE POCHETTE	CALZONE AU POULET MAISON Salade de maïs	WRAP ARC-EN-CIEL Salade du marché
BISCUITS MAISON	COMPOTE DE FRUITS VARIÉES	SALADE DE FRUITS	YOGOURT AUX FRUITS	TUBE GÉLÉ
Yogourt à la vanille	Galette avoine et bleuets	Tranche de pain aux raisins	Beurre de soja et biscuits social thé	Crudités et trempette
27 Août * Fruits frais	28 Août * Fruits frais	29 Août * Fruits frais	30 Août * Fruits frais	31 Août * Fruits frais
LASAGNE, SAUCE À LA VIANDE PRÉFÉRÉE DE GARFIELD **Légume cru	BOULETTE DE DINDE, SAUCE BBQ, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES **Légume cru	HAMBOURGEOIS DE POULET Salade de chou	RIZ FRIT AU POULET **Légume cru	PIZZA POCHETTE MAISON (POULET, TOMATES, FROMAGE) Salade de chou
GÂTEAU REINE ELIZABETH	POIRES DANS JUS LÉGER	BISCUITS CHOCOLAT NOIR	GÂTEAU COULIS PETIT FRUITS	BISCUIT A LA MÉLASSE
Yogourt à la vanille	Fromage et craquelins	Compote de pêches et pommes avec biscuits secs	Muffin avoine et fruits des champs	Trempette tatziki et 1/2 pain pita

**À tous ces mets sont ajoutés des lentilles rouges ou autres légumineuses afin de fournir un bon apport en protéines

*La collation du matin et le dessert se composent d'un fruit frais (cantaloup, melon miel, orange, pomme, banane, poire, pêche, prune, ananas)

Des légumes sont servis à chaque repas (salade, crudité ou légume cuit). Les pains sont de grains entier à 100%.

Ces journées offrent deux choix de repas - un choix pour l'ensemble des enfants (1 semaine d'avis)

Sandwichs disponibles en tout temps (commandez 3 jours en avance svp)