

## EXEMPLE DE MENU

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
<b>Déjeuners</b> Collation 10.00 a.m. Muffins et fruits	Œufs miroirs Rôties Céréales Bananes Fromage ou beurre d'arachides Lait et jus	Pain doré et sirop Oranges Céréales Fromage ou beurre d'arachides Lait et jus	Gruau Rôties Pommes Fromage ou beurre d'arachides Lait et jus	Crêpes et sirop d'érable Céréales Clémentines Fromage ou beurre d'arachides Lait et jus	Brunch Oeufs Céréales/Céréales/Rôties Fromage ou beurre d'arachides Panier de fruits Lait et jus
<b>Dîners</b> Crème de légumes Crudités Salade Spaghetti Pain Salade de fruits Lait et jus	Minestrone Crudités Sandwich grillé Jambon fromage Salade Paires Lait et jus	Soupe poulet et nouilles Crudités Salade Boulettes bœuf Sauce créole Riz pilaf Macédoine maison Tarte aux poires Lait et jus	Soupe bœuf et légumes Crudités Salade Pâté au poulet Pois et carottes Gâteau chocolat Lait et jus	Crème de poireaux Crudités Salade Steak haché P.d.t. purée Haricots verts Carré aux dattes Lait et jus	Soupe bœuf et étoiles Crudités Salade Quiche aux tomates ou Florentine Fruits Lait et jus
<b>Soupers</b> Crème de légumes Crudités Salade Dinde en tranches P.d.t. purée Pois Tarte au sucre Lait et jus	Crème d'épinards Crudités Salade Macaroni tomates gratiné Jello à l'orange Lait et jus	Soupe poulet et nouilles Crudités Salade de chou Jambon à l'ananas P.d.t. bouillies Maïs en grain Purée de fruits Lait et jus	Soupe bœuf et légumes Crudités Salade Pâté chinois Brocoli Pêches Lait et jus	Crème de poireaux Crudités Salade de chou Hot dog Frites Crème glacée Lait et jus	Soupe bœuf et étoiles Crudités Salade Riz chinois au poulet et légumes Mini egg rolls Desserts assortis Lait et jus
Fromage et fruits	Melon d'eau et yogourt	Muffin et fruits	Biscuits et fruits	Fruits et yogourt	Fromage et fruits saison