

CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2026

JUIN 2026

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	7	8	9	10	11	12	13
2	14	15	16	17	18	19	20
3	21	22	23	24	25	26	27
1	28	29	30				

JUILLET 2026

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
1	19	20	21	22	23	24	25
2	26	27	28	29	30	31	

AOÛT 2026

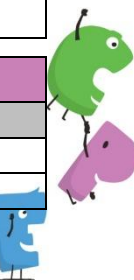
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2							1
3	2	3	4	5	6	7	8
1	9	10	11	12	13	14	15
2	16	17	18	19	20	21	22
3	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

SEPTEMBRE 2026

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
1	20	21	22	23	24	25	26
2	27	28	29	30			

OCTOBRE 2026

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2							
3							



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade de tomate, concombre et tofu (tomate, concombre, tofu , vinaigrette maison) Macaroni au fromage (pâte de blé entier, béchamel, cottage, cheddar, parmesan, chou-fleur, épices) Pois verts Lait	Salade de fruits (fruits du jour, jus d'orange) Biscuits secs
Mardi	Fruits frais	Salade de chou Nappa (chou nappa, huile de canola, jus de citron, fève édamame, pomme, canneberge) Ragout marocain (carotte, navet, oignon, patate sucrée, pois chiche, zucchini, raisin sec, épices) Quinoa et couscous Lait	Brownies aux haricots noirs (haricot noir, compote de pomme, sucre, farine de blé entier, poudre de cacao) Lait
Mercredi	Fruits frais	Poivron et courgette Sandwich à la salade de thon (tortilla de blé, thon, protéine végétale texturée, céleri, mayonnaise, épices) Melons Lait	Smoothie exotique (tofu soyeux, banane, jus d'ananas, jus d'orange, lait de coco)
Jeudi	Fruits frais	Salade Fattouche (laitue romaine, concombre, tomate, poivron, persil, olive, vinaigrette maison, moutarde) Riz cajun au poulet et lentille (riz brun, poulet, lentille, tomate, fromage, champignon, céleri, poivron, épices) Carotte glacée (carotte, oignon, ail, bouillon de légumes, huile, fines herbes) Lait	Galette aux framboises (farine de blé entier, avoine, huile de canola, cassonade, framboise) Lait
Vendredi	Fruits frais	Velouté de navet et cantaloup (navet, oignon, pomme de terre, bouillon de poulet, cantaloup) Tofu à l'ananas (tofu, ananas, sauce soya, sirop d'érable, moutarde de Dijon, épices) Riz (riz brun, fines herbes, huile de canola, bouillon de légumes) Macédoine californienne Lait	Fromage et pomme

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou du tofu

MENU SEMAINE 2

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade de melon (<i>melon d'eau, concombre, féta, vinaigrette maison</i>) Tajine de pois chiche (<i>pois chiche, oignon, carotte, patate douce, courgette, céleri, tomate, épices</i>) Couscous Concombre Lait	Compote de pomme Granola maison (<i>gruau, graine de tournesol, protéine végétale texturée, germe de blé entier, chapelure Graham, huile, cassonade, sirop d'érable</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade César (<i>laitue romaine, croûton, parmesan, vinaigrette maison</i>) Macaroni italien à la viande (<i>pâte de blé entier, bœuf, légumes, tomate</i>) Haricot vert Lait	Galette à la banane et choco (<i>farine de blé entier, banane, cassonade, huile de canola, brisure de chocolat, poudre à pâte</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade de carottes et céleri-rave (<i>carotte, céleri-rave, pomme, vinaigre, moutarde, sirop d'érable, épices</i>) Ratatouille au poulet (<i>poitrine de poulet, tomate, aubergine, courgette, poivron, oignon, épices</i>) Quinoa et bulghur Lait	Tapioca à l'orange et aux pêches (<i>tapioca, jus d'orange, pêche</i>) Biscuits secs
Jeudi	Fruits frais	Taboulé aux herbes et mandarine (<i>couscous, mandarine, graine de tournesol, vinaigrette maison</i>) Pain au saumon, sauce à l'aneth (<i>saumon, échalotte, pomme de terre, œuf, céleri, œuf, aneth, épices</i>) Betterave Lait	Croustade rhubarbe et fraise (<i>rhubarbe, fraise, margarine, cassonade, farine de blé entier, gruau</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Potage froid courgette et basilic (<i>poireau, oignon, céleri, courgette, pomme de terre, boisson de soya, épices</i>) Sandwich aux œufs (<i>pain de blé entier, œuf, mayonnaise, céleri, ciboulette, moutarde</i>) Poivron et carotte Lait	Pops aux fruits et graines de chia (<i>jus de pomme, poire, fraise, tofu, graines de chia</i>)

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou du tofu

MENU SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade de fenouil, céleri et radis (<i>laitue, fenouil, céleri, radis, huile de canola, jus de citron, crème sûre, sirop d'érable</i>) Pizza végé (<i>pain Naan, sauce tomate, tofu, poivron, fromage, épices</i>) Concombre Lait	Yogourt à la framboise, gruau et chia
Mardi	Fruits frais	Velouté de tomate froid (<i>carotte, tomate, basilic</i>) Pain farci à la salade de poulet (<i>pain à hot dog, poulet, mayonnaise, céleri, épices</i>) Poivron, courgette Lait	Pain aux carottes (<i>farine de blé entier, huile de canola, cassonade, carotte</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade de chou (<i>chou, carotte, céleri, oignon, huile de canola, vinaigre, sucre</i>) Bœuf érable et moutarde (<i>bœuf, protéine végétale texturée, moutarde, sirop d'érable</i>) Macédoine californienne (<i>chou-fleur, brocoli, carotte</i>) Riz brun Lait	Houmous au chocolat et fruits (<i>pois chiche, sucre, lait de soya, cacao</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Crème de champignons (<i>champignon, oignon, pomme de terre, lait de soya</i>) Salade d'orzo (<i>pâte de blé entier, pois chiche, poivron, céleri, ciboulette, féta, épices</i>) Tomate aux herbes Lait	Biscuit aux légumes (<i>farine de blé entier, avoine, cassonade, carotte, courgette, huile, épices, vanille</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade Grecque (<i>tomate, concombre, oignon rouge, féta, tofu, olive noire, épices</i>) Poisson blanc en croûte (<i>poisson, Rice krispies, mayonnaise, citron, épices</i>) Orge (<i>orge, bouillon de légumes, eau, fines herbes</i>) Macédoine du jour (<i>haricot, carotte jaune, carotte orange</i>) Lait	Compote de pomme, rhubarbe, fraise Granola maison (<i>gruau, graine de tournesol, germe de blé, sirop d'érable</i>) Lait

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou du tofu