

# MENU

www.rpsmoncton.org



29 juin  
au 5 juillet

27 juillet  
au 2 août

24 août  
au 30 août

21 septembre  
au 27 septembre

19 octobre  
au 25 octobre

16 novembre  
au 22 novembre

SEMAINE 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation am	compote de pommes et céréales	fromage marbré et jambon en cube	pudding au pain et yogourt	scones avec confiture et concombres	fèves, érable, pain et blé
lunch	bœuf stroganoff avec des nouilles	poulet au citron et thym avec des patates et maïs rôti	quiche faite maison et légumes mixtes	lasagne	galette de poisson avec une salade verte
collation pm	muffins aux bananes et fruits	'blondies' aux pois chiches et fruits frais	carré aux légumes avec fromage à la crème	sushi aux bananes	fruits frais et carrés d'avoine



6 juillet  
au 12 juillet

3 août  
au 9 août

31 août  
au 5 septembre

28 septembre  
au 4 octobre

26 octobre  
au 1<sup>er</sup> novembre

23 novembre  
au 29 novembre

SEMAINE 2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation am	flocons d'avoine et compote de pommes	fruits frais et biscuits Arrowroot	biscuits aux haricots et fruits frais	œufs bouillis et pain au blé entier	pain à la confiture et yogourt
lunch	pâtes aux haricots	bœuf et brocoli chinois sur du riz	casserole de lentilles et patates	pâté à la viande (dinde ou porc) et des légumes	poulet à la king avec des nouilles
collation pm	craquelins et fromage cheddar	pita croustillant et marinara	biscuits graham et tartinade de fèves de soja	maïs soufflé (ou galettes de riz) avec des crudités	stombolli aux légumes

13 juillet  
au 19 juillet

10 août  
au 16 août

6 septembre  
au 12 septembre

5 octobre  
au 11 octobre

2 novembre  
au 8 novembre

30 novembre  
au 6 décembre

SEMAINE 3

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation am	carrés aux cretons	gaufres et yogourt	céréales à la banane et raisins secs	fruits frais et pets de sœur	pain doré et compote de pommes
lunch	macaronis à la sauce tomate avec des saucisses italiennes	pâté chinois	casserole de thon au gratin	croquettes de poulet, patates et carottes	pain de viande et risotto aux légumes
collation pm	pain aux fruits et fruits frais	craquelins et fruits frais	pretzels au fromage en cube	crudités et hummus	carrés aux carottes fait maison



20 juillet  
au 26 juillet

17 août  
au 23 août

13 septembre  
au 20 septembre

12 octobre  
au 18 octobre

9 novembre  
au 15 novembre

7 décembre  
au 13 décembre

SEMAINE 4

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
collation am	granola fait maison avec du lait	fruits et mini muffins	biscuits au beurre et compote de pomme	petits roulés de saucisses et trempette ranch	galettes vertes et hummus
lunch	spaghettis à la sauce bolognaise	riz sauté au porc et légumes mixtes	macaronis dans une sauce crémeuse au bacon et épinards	soupe du jour servie avec du pain	jambon à l'érable, patates et petits pois
collation pm	yogourt et biscuits arrowroot	pita pizza à l'envers	fruits et craquelins de blé	sandwichs grillés au fromage	biscuits graham et fromage en cubes