

MENU

www.rpcmoncton.org



Roche
Papier
Ciseaux

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^{er} 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