

Collation a.m. + lait	Gruau à l'avoine	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Dîner + lait	Légumes vapeur Spaghetti sauce tomate, lentilles et légumes	Potage à la courge d'hiver Pain blé entier, « œuf dans le trou »	Jus de légumes Pâté chinois à la viande	Macédoine de légumes Riz brun au poulet et légumes	Crudités Chaudrée de poissons Pain de blé entier
	Salade de fruits	Gâteau aux carottes et fromage à la crème	Compote de pommes biscuits Graham	Dessert au lait	Fruits frais ou en conserve
Collation p.m. et lait	Pommes et fromage	Yogourt et céréales sèches	Pain aux bananes et graine de lin	Pitas et humus	Fromage et craquelins
Semaine 2 Dîner + lait	Haricots verts Pain de saumon et riz, sauce tartare	Salade verte Macaroni au fromage	Carotte vapeur Chaudronnée de bœuf et choux	Crudité Couscous au poulet et légumes	Chili végétarien et tortillas fromage rapé
	Fruits frais ou en conserve	Sorbet à la mangue	Fruits de saison	Dessert au lait	Smoothies
Collation p.m. + lait	Yogourt et fruits	Muffins anglais et beurre de soya	Bouchées de brownies	Muffin maison	Collations assorties
Semaine 3 Dîner + lait	Légumes du jour Boulettes de bœuf aux pêches Pilaf de millet et légumes	Soupe minestrone Œufs farcis et muffins de la souris	Salade d'épinard à l'orange Pain de dinde Pâtes aux pestos	Légumes vapeur Poisson à l'italienne et riz sauvage	Casserole d'orge tomaté aux légumes
	Fruits frais	Compote de pommes et fraises	Fruits en conserve	minigo	Fruits de saison
Collation p.m. + lait	Yogourt et biscuits social thé	Crudités et trempette	Biscottes et fromage	Biscuits maison	Collations assorties
Semaine 4 Dîner + lait	Légumes vapeurs Poulet et légumes aigres- doux Riz basmati	Salade César Spaghetti sauce à la viande	Soupe bœuf et orge Quesadillas salsa et fromage	Légumes du jour Poisson au four et quinoa	V-8 Salade de pommes et betteraves Quiche aux poireaux
	Fruits frais	Cornet de crème glacée	Fruits en conserve	Yogourt	Salade de fruits et biscuits
Collation p.m. + lait	Yogourt et biscuits thé	Pommes et fromages	Méli-mélo maison et fruits	Muffins maison	Bagel et fromage à la crème
Semaine 5 Dîner + lait	Légumes du jour Nouille arc-en-ciel au thon	Salade de coucous et légumes Pain de lentilles, sauce tomate	Soupe du jour Pizza pesto et au poulet	Pain de blé Bœuf et légumes en casserole	Salade de chou Végé burger
	Salade de fruits	Yogourt	Fruits frais	Dessert au lait	Fruits frais
Collation p.m. + lait	Pain aux raisins	Biscuits maison	Crudités et trempette	Biscottes et fromage	Collations assorties