

Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier
Dîner	<p>Potage de légumes</p> <p>Poulet à l'orange et au gingembre</p> <p>Riz au brocoli</p> <p>Lait</p>	<p>Salade de choux carottes et fromage</p> <p>Parmentier aux lentilles</p> <p>Lait</p>	<p>Salade de concombre</p> <p>Quiche aux légumes d'hiver</p> <p>Lait</p>	<p>Velouté de carottes et curcuma</p> <p>Fusilli au saumon, sauce au chou-fleur</p> <p>Petits pois</p> <p>Lait</p>	<p>Salade de courgettes</p> <p>Pain de viande et sa sauce tomates</p> <p>Purée de pommes de terre + fèves vertes et jaunes</p> <p>Lait</p>
Collation PM	Muffins choco-dattes Lait	Barres tendres canneberges et chocolats Lait	Houmous et craquelins Lait	Brownies aux haricots noirs Lait	Muffins au son et aux bleuets Lait

*** Menu sujet à changement sans préavis

Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier
Dîner	<p>Salade de tomates et maïs</p> <p>Croquette de thon à la patate sucrée</p> <p>Riz blanc et légumes</p> <p>Lait</p>	<p>Soupe au chou</p> <p>Penne sauce rosée au tofu</p> <p>Brocoli</p> <p>Lait</p>	<p>Salade de pâtes au pesto crémeux</p> <p>Soupe repas aux haricots</p> <p>Muffins au fromage</p> <p>Lait</p>	<p>Crème de carottes et patates douces</p> <p>Poulet aux tomates</p> <p>Orzo crémeux</p> <p>Lait</p>	<p>Salade verte</p> <p>Pâté chinois</p> <p>Lait</p>
Collation PM	Muffin au chocolat et à la citrouille Lait	Barres aux lentilles Lait	Tartinade de tofu et craquelins Lait	Muffins au son et bananes Lait	Boule d'énergie et yogourt vanille Lait

*** Menu sujet à changement sans préavis

Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier
Dîner	<p>Salade d'épinard, tomates et canneberges</p> <p>Enchiladas aux haricots</p> <p>Lait</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p>Poulet citronné</p> <p>Riz persillé et rondelles de carottes</p> <p>Lait</p>	<p>Velouté de chou-fleur et poireaux</p> <p>Galette de riz et saumon</p> <p>Lait</p>	<p>Salade cesars</p> <p>Spaghetti à la viande</p> <p>Lait</p>	<p>Crème de carottes et patates douces</p> <p>Omelette brocoli feta</p> <p>Salade de pâtes et haricots</p> <p>Lait</p>
Collation PM	<p>Le "super" biscuit aux bananes</p> <p>Lait</p>	<p>Mousse de tofu aux fraises et à l'érable</p> <p>Lait</p>	<p>Barres tendres aux haricots, raisins secs et chocolats</p> <p>Lait</p>	<p>Muffins à la patates douces et aux canneberges</p> <p>Lait</p>	<p>Galettes aux chocolats "boosté"</p> <p>Lait</p>

*** Menu sujet à changement sans préavis

Semaine 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier
Dîner	<p>Salade verte, pommes et fromage</p> <p>Macaroni végé, pas compliqué</p> <p>Lait</p>	<p>Salade de brocoli et canneberge</p> <p>Poulet teriyaki</p> <p>Riz et carottes</p> <p>Lait</p>	<p>Potage à la courge</p> <p>Quiche olé olé</p> <p>Salsa de tomates et concombre</p> <p>Lait</p>	<p>Salade César et clémentine</p> <p>Lasagne à la viande et épinard</p> <p>Lait</p>	<p>Soupe alphabet</p> <p>Tofu général Tao</p> <p>Vermicelle de riz</p> <p>Lait</p>
Collation PM	<p>Barres granola aux fruits séchés</p> <p>Lait</p>	<p>Biscuits moelleux aux brisures de chocolats</p> <p>Lait</p>	<p>Tartinade de thon et craquelins</p> <p>Lait</p>	<p>Muffins aux framboises</p> <p>Lait</p>	<p>Yogourt aux fraises + granola</p> <p>Lait</p>

*** Menu sujet à changement sans préavis

Semaine 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier	Fruits variés + céréales ou craquelins de blé entier
Dîner	<p>Soupe étoilé</p> <p>Boulette de viande sauce tomates</p> <p>Riz et légumes</p> <p>Lait</p>	<p>Soupe bœuf et orge</p> <p>Pâté au saumon</p> <p>Brocoli</p> <p>Lait</p>	<p>Crème de navet</p> <p>Roulé poulet et canneberges</p> <p>Crudités et trempettes au pesto</p> <p>Lait</p>	<p>Salade verte</p> <p>Pizza a la grecque</p> <p>Lait</p>	<p>Crème de tomates</p> <p>Macaroni chinois au poulet</p> <p>Lait</p>
Collation PM	<p>Biscuit avoine, raisins secs et chocolats</p> <p>Lait</p>	<p>Barres "full" énergie</p> <p>Lait</p>	<p>yogourt et banane</p> <p>Lait</p>	<p>Muffin de pois chiches</p> <p>Lait</p>	<p>Pouding de chia aux fruits</p> <p>Lait</p>

*** Menu sujet à changement sans préavis