

	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	
COLLATION	FRUIT	LAIT	FRUIT	LAIT DE SOYA	SMOOTHIE	FRUIT	LAIT	FRUIT	LAIT
PLAT PRINCIPAL	<b>QUICHE AUX LEGUMES ET QUINOA</b> (lait, fromage, œufs, oignons, carottes, céleri, pois, choux-fleurs et quinoa)		<b>ROTINI AU CHILI VÉGÉTARIEN GRATINÉ</b> (fèves rouges, tomates en dé, légumes à spaghetti, céleri, carottes, oignons et épices)		<b>TORTILLAS AU POULET CRÉMEUX</b> (poulet, carottes, céleri, échalotes, fromage, mayonnaise)	<b>MATELOTTE ÉTAGÉE GRATINÉE</b> (poisson blanc, macédoine de légumes, pommes de terre, béchamel, fromage)		<b>PETIT PAIN FOURRÉ AU BOEUF</b> (bœuf haché, oignons, ail, moutarde et sauce chili)	
	Salade de carottes et céleri rave		Crudités Concombres		Crudités Poivrons	Crudité Brocolis		Salade de choux et carottes	
	Lait		Lait		Lait	Lait		Lait	
DESSERT	Fruits		Pouding au chocolat crémeux		Fruit	Fruit		Fruit	
COLLATION	Muffins anglais de blé Tartinade de soya		Biscuits aux poires et tofu		Muffins aux bleuets	Yogourt et granola		Craquelins et fromage	

Oeuf

Légumineuse

Poulet

Poisson

Boeuf