

Semaine 1

| Jour | Collation am | Dîner | Collation pm |
|----------|-----------------------------------|--|---|
| Lundi | Yop maison | Tofu général Tao Haricots verts Riz basmati Lait Fruits | Fruits frais fromage |
| Mardi | Délice avoine et Petits fruits | Pain au saumon et Quinoa/sauce à l'aneth Légumes romanesco Lait Fruits | Biscuits aux carottes Lait |
| Mercredi | Céréales Lait | Spaghetti Salade César fruits Lait | Biscuits Graham Beurre de soya Lait |
| Jeudi | Yogourt aux fruits Granola | Soupe aux légumes Pita au poulet Fruits Lait | Tartinade Craquelins |
| Vendredi | Fruits frais Lait | Cubes de porc Cari/pomme Carottes Vermicelles de riz Fruits Lait | Muffins choco-Banane Lait |

Semaine 2

| Jour | Collation am | Dîner | Collation pm |
|----------|-------------------------------|---|---|
| Lundi | Mousse aux fruits | Bœuf bourguignon Réinventé Carottes Pilaf de millet Fruits Lait | Biscuits croquants au son Fruits frais Lait |
| Mardi | Fruits Lait | Vol au vent au poulet Pain de blé grillé Salade de chou Fruits Lait | Creton de porc Craquelins |
| Mercredi | Déliceavoine et petits fruits | Merlu BBQ Haricots verts Couscous Fruits Lait | Biscuitsavoine, Canneberges et Chocolat Lait |
| Jeudi | Yop maison | Boulette végé à la suédoise Macédoine Polenta de maïs Fruits Lait | Painebetterave et carottes Lait |
| Vendredi | Céréales Lait | Pâté de bœuf, lentilles Et épinards Salade jardinière Fruits Lait | Trempette mexicaine et tortillas |

Semaine 3

| Jour | Collation am | Dîner | Collation pm |
|----------|-----------------------|---|-----------------------------------|
| Lundi | Céréales Lait | Casserole mexicaine au poisson Cruautés Fruits Lait | Gâteau Reine Elizabeth Lait |
| Mardi | Chaudréeavoine et son | Lasagne florentine Carottes Fruits Lait | Pain au citron et bleuets Lait |
| Mercredi | Yop maison | Pizza au poulet Salade du chef Fruits Lait | Méli-Mélo Lait |
| Jeudi | Fruits Lait | Pâté choinois Betteraves Croustillant aux Fruits Lait | Tartinade Craquelins |
| Vendredi | Yogourt aux fruits | Croquettes de quinoa aux légumes Mayonnaise basilic/ Citron Fruits Lait | Fromage Fruits frais |

Semaine 4

| | Collation am | Dîner | Collation pm |
|----------|------------------|--|--|
| Lundi | Fruits Lait | Chili au poulet et haricots blancs Tortillas grillés/fromage Râpé Fruits Lait | Tartinade Craquelins |
| Mardi | Céréales Lait | Ragoût de boulettes aux légumes Pains de blé Fruits Lait | Fromage Fruits frais |
| Mercredi | Yogourt | Potage de légumes Creton végé Muffins anglais de blé Fruits Lait | Gâteau au fromage et citrouille Lait |
| Jeudi | Céréales Lait | Macaroni au fromage Brocoli Fruits Lait | Galettes à la mélasse Lait |
| Vendredi | Yop maison | Casseroles de thon et Haricots verts Fruits Lait | Barre tendre maison Lait |

