

Semaine 1

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	Céréales Lait	Soupe aux lentilles et Légumes Mousse au jambon et Craquelins Fruit Lait	Muffins surprises à L'avoine Eau
Mardi	Fruits Lait	Filet de goberge à La florentine Riz aux légumes Carottes et haricots Fruits Lait	Gâteau aux bleuets Et citron Eau
Mercredi	Compote de fruits Lait	Macaroni au fromage Et saucisses végé Brocolis Fruits Lait	Galette à la mélasse Eau
Jeudi	Fruits Lait	Poulet à la chinoise Nouilles Ramen Carottes Fruits Lait	Hummus Croustilles de pita eau
Vendredi	Fruits Lait	Boulettes à la suédoise Pommes de terre rôties Légumes variés Fruits Lait	Biscuit à l'avoine Eau

Semaine 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	Céréales Lait	Linguine crémeuse au Saumon et brocolis Fruits Lait	Muffin aux bleuets
Mardi	Fruits Lait	Pâté chinois bœuf et Lentilles Betterave Fruits Lait	Biscuit à l'orange Chocolat et germe de blé Eau
Mercredi	Salade de fruits Lait	Soupe minestrone Craquelins Fromage frais Fruits Lait	Carré aux pommes Eau
Jeudi	Fruits Lait	Boulettes au cari Pommes de terre Pilées Légumes variés Fruits Lait	Galettes aux framboises Eau
Vendredi	Fruits Lait	Lasagne au poulet Légumes du potager Fruits Lait	Petit gâteau Choco-dattes Eau

Semaine 3

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	Céréales Lait	Soupe repas au poulet Et nouilles Pain à l'ail gratiné Fruits Lait	Muffin aux bananes Eau
Mardi	Fruits Lait	Croquettes de thon Sauce citronnée Salade César Fruits Lait	Biscuit au beurre De pois Eau
Mercredi	Fruits Lait	Boulette de porc à L'orientale Riz Légumes variés Fruit Lait	Cretonnade végé Craquelins Eau
Jeudi	Fruits Lait	Poulet en sauce Du général Tao Purée de patates et Légumes racines Légumes du jour Fruit Lait	Gâteau aux épices et carottes eau
Vendredi	Yogourt vanille Granola maison	Fusilli sauce alfredo Au tofu Sauté de légumes Fruits Lait	Muffin chocolaté aux Courgettes Eau

Semaine 4

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	Céréales Lait	Poisson BBQ riz pilaf Mélange de légumes Fruits Lait	Galette aux brisures de chocolat Eau
Mardi	Fruits Lait	Coquilles crémeuse aux légumes et jambon Fruits Lait	Carré aux petits fruits Eau
Mercredi	Fruits Lait	Cigare au chou étagé Purée de pomme de terre Fruits Lait	Salade de fruits Biscuit Eau
Jeudi	Bananes Lait de soya chocolaté	Spaghettini sauce à la viande Salade césar Fruits lait	Muffin surprise Eau
Vendredi	Fruits Lait	Potage d'automne Pizza végétarienne Fruits lait	Pain aux pommes et épices