

# MENU SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION AM</b>	<b>CÉRÉALES LAIT</b>	<b>FRUITS LAIT</b>	<b>YOGOURT GRANOLA</b>	<b>GRUAU FROID AUX FRUITS D'ÉTÉ ET GRAINES DE CHIA</b>	<b>CÉRÉALES LAIT</b>
<b>DINER</b>	<b>SALADE DE PÂTES AU JAMBON ET LÉGUMES FRUITS LAIT</b>	<b>CROQUETTES DE THON AVEC SALADE DE QUINOA FRUITS LAIT</b>	<b>HAMBURGERS DE PORC SALADE CÉSAR FRUITS LAIT</b>	<b>LINGUINI AU TOFU ET LÉGUMES DE SAISON FRUITS LAIT</b>	<b>PIZZA POULET PESTO CRUDITÉS TREPETTE FRUITS LAIT</b>
<b>COLLATION PM</b>	<b>CRETONS PITA</b>	<b>GALETTES DE RIZ BEURRE DE SOYA</b>	<b>POPS AUX FRUITS MAISON</b>	<b>MUFFINS AU SON ET RAISINS SECS</b>	<b>FROMAGE CRAQUELINS</b>

# MENU SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	GALETTES DE RIZ AVEC COMPOTE DE POMME	YOGOURT / FRUITS	CÉRÉALES LAIT	FRUITS LAIT
DINER	SANDWICHS AU POULET CRUDITÉS TREPETTE FRUITS LAIT	RIZ FRIT AU BOEUF ET LÉGUMES FRUITS LAIT	LASAGNE SALADE DU CHEF FRUITS LAIT	PAIN DE JAMBON CÉLERI-RAVE ET CAROTTES FRUITS LAIT	TOFU PARMIGIANNA AVEC SALADE DU CHEF FRUITS LAIT
COLLATION PM	FRUITS FROMAGE	CARRÉS AUX DATTES	MUFFINS AUX FRAMBOISES	POPSICLES AUX FRUITS MAISON	MUFFINS AVOINE ET ANANAS

# MENU SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION AM</b>	<b>CÉRÉALES LAIT</b>	<b>BANANES EN PYJAMAS (BANANE, TORTILLAS ET BEURRE DE SOYA)</b>	<b>YOGOURT / FRUITS</b>	<b>CÉRÉALES LAIT</b>	<b>SALADE DE FRUITS</b>
<b>DINER</b>	<b>MACARONI CHINOIS AU PORC LÉGUMES DU JARDIN FRUITS LAIT</b>	<b>MUFFINS AU JAMBON SALADE DE ZUCCHINI FRUITS LAIT</b>	<b>PETITS PAINS AU TOFU CRUDITÉS TREPETTE FRUITS LAIT</b>	<b>BOULETTES DE SAUMON RIZ ET LÉGUMES FRUITS LAIT</b>	<b>CASSEROLE DE POULET RIZ ET LÉGUMES FRUITS LAIT</b>
<b>COLLATION PM</b>	<b>FRUITS FROMAGE</b>	<b>CARRÉS DU RANDONNEUR</b>	<b>GALETTES AUX BLEUTS</b>	<b>BOULES D'ÉNERGIE</b>	<b>GALETTES À L'AVOINE ET AUX FRUITS</b>

# MENU SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>COLLATION AM</b>	<b>CÉRÉALES LAIT</b>	<b>MOUSSE AUX FRUITS LAITS</b>	<b>FRUITS FROMAGE EN CUBES</b>	<b>YOGOURT / FRUITS</b>	<b>CÉRÉALES LAIT</b>
<b>DINER</b>	<b>GARNITURE DE THON SERVIE SUR PITA CRUDITÉS TREMPETTE FRUITS LAIT</b>	<b>NOUILLES CHINOISES AU TOFU SALADE DE SAISON FRUITS LAIT</b>	<b>PAINS GUMBO AVEC QUARTIERS DE TOMATES ET CONCOMBRES FRUITS LAIT</b>	<b>CHOP SUEY AU PORC ET SES LÉGUMES FRUITS LAIT</b>	<b>SANDWICHS AU JAMBON AVEC SALADE DE CHOUX FRUITS LAIT</b>
<b>COLLATION PM</b>	<b>MÉLI-MÉLO À L'AIL JUS LÉGUMES</b>	<b>MUFFINS POMMES ET ÉPICES</b>	<b>GALETTES AUX FRAMBOISES ET CHOCOLAT</b>	<b>TARTINADE DU PETIT POTAGER CRAQUELINS</b>	<b>POPS AUX FRUITS MAISON</b>