

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	RÔTIES DE BLÉ ENTIER FROMAGE EAU	PAIN AUX DATTES ET À L'ORANGE LAIT	FRUITS FROMAGE EAU	OEUFS À LA COQUE CRAQUELINS EAU
DÎNER	PIZZA AU POULET BBQ SALADE DU CHEF FRUITS EAU	GRATIN DE LÉGUMES ET POIS CHICHES FRUITS EAU	FILET DE MERLU CROUSTILLANT SAUCE TARTARE LÉGUMES FRUITS EAU	HACHIS PARMENTIER LÉGUMES FRUITS EAU	PETITS PAINS AU TOFU CRUDITÉS ET TREMPETTE FRUITS EAU
COLLATION PM	BARRES D'ÉNERGIE EAU	TORTILLAS BANANES ET BEURRE DE SOYA LAIT	CRETONS CRAQUELINS EAU	SALSA ET TORTILLAS GRILLÉS LAIT	CARRÉS AUX DATTES LAIT

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	PAIN AUX BANANES LAIT	RÔTIES DE BLÉ ENTIER TARTINADE DE FRUITS LAIT	POMMES ET BEURRE DE SOYA LAIT	YOGOURT GRANOLA EAU
DÎNER	LINGUINE ALFREDO AU TOFU SALADE DE CHOU FRUITS EAU	SANDWICHS AU POULET CRUDITÉS ET TREMPETTE FRUITS EAU	TARTE AUX OEUFS, ÉPINARDS ET FROMAGE SALADE DE TOMATES ET CONCOMBRES FRUITS EAU	PORC BURGERS SALADE MAISON FRUITS EAU	CROQUETTES DE SAUMON SAUCE TZATZIKI LÉGUMES FRUITS LAIT
COLLATION PM	FRUITS FROMAGE EAU	SMOOTHIE AUX FRUITS BISCUITS EAU	MUFFINS AUX CONFETTIS ET AUX FRUITS EAU	HUMMUS AU CHOCOLAT FRUITS EAU	GALETTES À LA MÉLASSE EAU

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	BEURRE DE SOYA ET GALETTES DE RIZ LAIT	POUDING AUX GRAINES DE CHIA ET PETITS FRUITS EAU	SALADE DE FRUITS BISCUITS LAIT	FRUITS LAIT
DÎNER	RIZ AU BOEUF HACHÉ ET LENTILLES LÉGUMES FRUITS EAU	GUÉDILLES À LA SALADE DE THON CRUDITÉS TREPETTE FRUITS EAU	POULET STROGONOFF SUR NOUILLES AUX OEUFS ET LÉGUMES FRUITS LAIT	CHILI VÉGÉ CRÈME SÛRE PAINS NAAN FRUITS EAU	SANDWICHS AUX OEUFS SALADE DU CHEF FROMAGE FRUITS EAU
COLLATION PM	GALETTES AUX ANANAS EAU	YOGOURT FRUITS EAU	FROMAGE ET COMPOTE DE FRUITS EAU	PAIN AUX POMMES, CANNEBERGES ET RAISINS LAIT	BARRES TENDRES AU PVT LAIT

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	PAIN AUX RAISINS LAIT	FRUITS LAIT	YOGURT BISCUITS EAU	GRANOLA DÉJEUNER LAIT
DÎNER	MACARONI AU TOFU ET FROMAGE LÉGUMES FRUITS EAU	SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AUX OEUFS LÉGUMES FRUITS EAU	PAINS GOMBOS CRUDITÉS ET TREMPETTE FRUITS EAU	MOUSSE AU THON FROMAGE SALADE CRAQUELINS FRUITS EAU	CRÊPES FARCIES AU POULET ET FROMAGE SALADE DU JARDIN FRUITS EAU
COLLATION PM	COMPOTE DE FRUITS BISCUITS LAIT	GÂTEAU AUX COURGETTES ET DATTES EAU	POMMES BEURRE DE SOYA LAIT	GALETTES GRUAU-CHOCO LAIT	FRUITS FROMAGE EAU