

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	RÔTIES DE BLÉ TRANCHES DE FROMAGE CHEDDAR EAU	FRUITS LAIT	GRUAU LAIT	YOGOURT FRUITS EAU
DÎNER	SOUPE REPAS AU POULET PAIN À L'AIL GRATINÉ FRUITS EAU	SPAGHETTI SAUCE AUX TOMATES AVEC MORCEAUX DE TOFU SALADE CÉSAR FRUITS LAIT	FILETS DE POISSON BLANC SAUCE FLORENTINE COUSCOUS LÉGUMES FRUITS EAU	BOULETTES DE PORC SAUCE AUX PÊCHES VERMICELLES DE RIZ LÉGUMES FRUITS EAU	PÂTÉ CHINOIS AU BOEUF ET LENTILLES BETTERAVES FRUITS EAU
COLLATION PM	POMMES BEURRE DE SOYA LAIT	BISCUITS PROTÉINÉS EAU	BROWNIES AUX LÉGUMINEUSES LAIT	COMPOTE BISCUITS GRAHAMS LAIT	FRUIT FROMAGE EAU

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	SALADE DE FRUITS BISCUITS LAIT	RÔTIES DE BLÉ CONFITURE EAU	FRUITS LAIT	YOGOURT FRUITS
DÎNER	PIZZA AUX LÉGUMES ET HARICOTS ROUGES SUR PITA SALADE DE CHOU FRUITS EAU	PÂTÉ AU SAUMON SAUCE AUX OEUFS MACÉDOINE DE LÉGUMES FRUITS EAU	POULET SAUCE TOMATE ET BASILIC COUSCOUS LÉGUMES FRUITS LAIT	RIZ FRIT AUX ŒUFS ET LÉGUMES FRUITS EAU	POTAGE AUX LÉGUMES ET HARICOTS BLANCS PITAS GRECS PESTO ET FROMAGE FRUITS LAIT
COLLATION PM	HOUMOUS AU CHOCOLAT FRUITS LAIT	BANANES DANS UNE TORTILLA AVEC BEURRE DE SOYA LAIT	FRUITS LAIT	BARRE DE GRANOLA MAISON LAIT	FROMAGE CRAQUELINS EAU

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	YOGOURT GALETTES DE RIZ EAU	FRUITS LAIT	COMPOTE BISCUITS GRAHAMS LAIT	GRUAU FROID AUX PETITS FRUITS ET GRAINE DE CHIA EAU
DÎNER	DIVAN AUX OEUFS LÉGUMES FRUITS LAIT	SOUPE MINISTRONE AUX HARICOTS ROUGES TORTILLAS DE GRAIN ENTIER GRILLÉES FROMAGE FRUITS EAU	FUSILLIS À LA CHINOISE SALADE DU CHEF FRUITS LAIT	CROQUE-AU-THON SANTÉ CRUDITÉS TREMPELLE FRUITS EAU	POULET EN SAUCE PATATES PILÉES LÉGUMES (POIS) FRUITS EAU
COLLATION PM	TARTINADE DE TOFU SUR PITA EAU	MUFFINS AUX FRUITS LAIT	CRETONS CRAQUELINS EAU	BARRES D'ÉNERGIE LAIT	FRUITS FROMAGE EAU

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	YOGOURT FRUITS EAU	PAIN AUX RAISINS LAIT	TARTINADE AUX DATTES, BEURRE DE SOYA ET CACAO GALETTES DE RIZ LAIT	SALADE DE FRUITS BISCUITS À L'AVOINE LAIT
DÎNER	FILETS DE POISSON BLANC BBQ COUSCOUS LÉGUMES FRUITS EAU	PAIN DE VIANDE SAUCE SUÉDOISE PATATES PILÉES LÉGUMES FRUITS EAU	SOUPE AUX LÉGUMES ET LENTILLES PAIN NAAN CRETONS FRUITS EAU	OMELETTE PARMAGIANA PAIN GRILLÉ LÉGUMES FRUITS EAU	PÂTES AU POULET ET BROCOLI SALADE DU CHEF FRUITS EAU
COLLATION PM	FROMAGES CRAQUELINS EAU	GALETTES POMME- CANNELLE LAIT	SMOOTHIE AU TOFU EAU	PAIN AUX BANANES LAIT	MUFFINS AUX FRUITS LAIT