

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	RÔTIES DE BLÉ TRANCHES DE FROMAGE 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	PATÉ AU SAUMON SAUCE AUX OEUFS MACÉDOINE DE LÉGUMES FRUITS EAU	BOULETTES DE PORC SAUCE AUX PÊCHES VERMICELLES DE RIZ LÉGUMES FRUITS EAU	PATÉ CHINOIS AU BOEUF ET LENTILLES BETTERAVES FRUITS EAU
COLLATION PM	POMMES BEURRE DE SOYA LAIT	YOGOURT, CACAO FRUITS EAU	BROWNIES AUX LÉGUMINEUSES EAU	COMPOTE GALETTES DE RIZ LAIT	FRUITS FROMAGE EAU

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	SALADE DE FRUITS BISCUITS LAIT	RÔTIES DE BLÉ BANANE LAIT	FRUITS LAIT	YOGOURT BISCUITS
DÎNER	PIZZA AUX LÉGUMES, TOFU EN CUBES ET HARICOTS ROUGES SUR PITA SALADE DE CHOU FRUITS EAU	FILETS DE POISSON BLANC SAUCE FLORENTINE COUSCOUS LÉGUMES FRUITS EAU	POULET SAUCE TOMATE ET BASILIC RIZ LÉGUMES FRUITS EAU	RIZ FRIT AUX OEUFS ET LÉGUMES FRUITS EAU	POTAGE AUX LÉGUMES ET HARICOTS BLANCS PITAS GRECS PESTO ET FROMAGE FRUITS EAU
COLLATION PM	HOUMOUS AU CHOCOLAT FRUITS LAIT	FROMAGE CRAQUELINS EAU	CRUDITÉS TREMPELLE LAIT	GRANOLA MAISON LAIT	BANANES DANS UNE TORTILLA AVEC BEURRE DE SOYA LAIT

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	CÉRÉALES LAIT	YOGOURT FRUITS EAU	FRUITS LAIT	COMPOTE BISCUITS GRAHAMS LAIT	GRUAU FROID AUX PETITS FRUITS ET GRAINES DE CHIA LAIT
DÎNER	DIVAN AUX OEUFS LÉGUMES FRUITS LAIT	SOUPE MINISTRONE AUX HARICOTS ROUGES CRAQUELINS FROMAGE FRUITS EAU	FUSILLI À LA CHINOISE SALADE DU CHEF FRUITS LAIT	CROQUE-AU-THON SANTÉ CRUDITÉS TREMPELLE FRUITS EAU	PATÉ AU POULET SALADE FRUITS EAU
COLLATION PM	TREMPELLE FROMAGE COTTAGE AUX FRUITS GALETTE DE RIZ 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 BISCUITS EAU	MUFFIN ANGLAIS FROMAGE EAU	TARTINADE AUX DATTES BEURRE DE SOYA ET CACAO GALETTE DE RIZ LAIT	PAIN AUX RAISINS LAIT
DÎNER	FILETS DE POISSON BLANC BBQ COUSCOUS LÉGUMES FRUITS EAU	POULET SUÉDOIS PATATES PILÉES LÉGUMES FRUITS EAU	SOUPE AUX LÉGUMES ET LENTILLES CRAQUELINS CRETONS FRUITS EAU	OMELETTE PARMAGIANA PAIN GRILLÉ LÉGUMES FRUITS EAU	LASAGNE BOLOGNAISE SALADE DU CHEF FRUITS EAU
COLLATION PM	FROMAGE CRAQUELINS EAU	MUFFINS AUX FRUITS LAIT	BARRES AUX POMMES LAIT	GALETTES AUX BANANES LAIT	COLLATIONS VARIÉES EAU