

Semaine 1

Collation Am.

Lundi

Fruits frais Fromage cheddar

Mardi

Fruits frais

Mercredi

Fruits frais

Jeudi

Fruits frais

Vendredi

Yogourt à boire

Dîner

Salade verte
Jambalaya de poulet
Coupe royale
LaitJus de légumes
Salade de macaroni aux oeufs Boules d'énergie (Dattes et chocolat)
LaitCouscous de blé
Légumes du jour
Tofu BBQ Pain aux bananes
LaitCrudités Flautas
Galette à la mélasse
LaitSalade de chou
Burger de saumon
Salade de fruits
Lait

Collation p.m.

Muffins explosion de fruits
EauCarrés aux pommes
EauVelouté à la framboise
Galette de riz nature
EauTartinade au tofu
Biscottes de blé
EauPain de blé Beurre de soya
Eau**Semaine 2**

Collation Am.

Lundi

Céréales et Lait

Mardi

Fruits frais Fromage cheddar

Mercredi

Fruits frais

Jeudi

Fruits frais

Vendredi

Fruits frais

Dîner

Jardinière de légumes
Frittata de chou-fleur
Croustade aux fruits
LaitSalade pomm'épinards
Orzo au pesto et tofu
Yogourt à la vanille et aux fruits
LaitCrudités Sandwich au thon
Gâteau au citron
LaitPitas de blé grillés et hummus
Salade mexicaine
Fraises
LaitFrites de légumes
Pain de viande
Biscuits aux pommes
Lait

Collation p.m.

Galette choco-avoine et canneberges
EauCarrés chocolatés
EauSushis bananes
Eau

Yogourt à boire fruité

Jus de légumes
Fromage cheddar
Craquelins

Semaine 3

Collation Am.

Lundi

Fruits frais

Mardi

Fruits frais

MercrediFruits frais Fromage
cheddar**Jeudi**

Yogourt à boire

Vendredi

Fruits frais

Dîner

Crudités Hummus
Salade grecque au
tofu Pain à la
mélasse LaitRiz aux légumes
Haricots verts
Merlu aux tomates
et pesto Compote
de pommes LaitSalade de carottes
Burger Végé
Mayonnaise au
basilic Salade de
fruits
LaitVermicelles de riz
Sauté de légumes
Poulet Tandoori
Fruits frais
LaitConcombres et
poivrons Sandwich
aux oeufs Cornets
de crème glacée
Lait

Collation p.m.

Nuage à la mangue
et aux pêches
Galettes de riz
nature
EauPoires et cottage
EauGâteau dattes et
orange
EauMüesli coco-
canneberges
EauMuffin anglais de
blé grillé Tartinade
crémeuse à la fraise
Eau**Semaine 4**

Collation Am.

Lundi

Fruits frais

Mardi

Fruits frais

Mercredi

Smoothie aux fruits

JeudiFruits frais Fromage
cheddar**Vendredi**

Fruits frais

Dîner

Salade de tofu
Spaghetti
végétarien
Biscuits choco-Rico
LaitCrudités Wrap
poulet à la César
Galettes Azim-Azim
LaitSalade arc-en-ciel
Carrés grec aux
épinards Pain aux
carottes
LaitSalade de légumes
Croque-en-thon
Compote pommes
et bleuets non-
sucrée
LaitLanières de
poivrons Poulet
coco-curry Tapioca
à la mandarine
Lait

Collation p.m.

Jus de légumes
Fromage cheddar
EauPain de blé
Tartinade maison
EauParfait aux fruits
EauCarré à la framboise
EauHummus chocolaté
Galettes de riz
Eau

Note 1 : liste des crudités qui seront servis en alternance : bâtonnets de carottes, bâtonnets de céleri, bâtonnets de poivrons, brocoli, choux-fleurs et concombres.

Note 2 : liste des légumes assortis qui seront servis en alternance au repas du midi : haricots, pois et carottes.

Note 3 : liste des légumineuses : lentilles ou pois chiches, fèves rouges et noires.