

Semaine 1	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Son de maïs Lait	Filet de poisson aux champignons Couscous aux légumes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Compote de fruits Fromage
Mardi	Triscuit Purée de fruits	Spaghetti poulet et poireaux Chou-fleur Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Galette à la mélasse Lait
Mercredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Potage aux légumes Rouleaux végé-pâté Lait de soya Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Barres au gruau Lait
Jeudi	Shreddies Lait	Boulettes aux pêches Riz et macédoine Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Crème aux fruits Biscuits Eau
Vendredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Divan aux œufs et aux brocolis Salade de carottes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Tartinade de pois chiches Craquelins Eau

Semaine 2	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Galettes de riz Beurre de soya Pommes	Casserole à l'indonésienne Vermicelle de riz Haricots verts/jaunes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Yogourt Granola Eau
Mardi	Lait Mini-wheat	Soupe de poisson Petits pains au fromage Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Garniture de tofu sur concombre Eau
Mercredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Sauté de tofu aux agrumes Riz Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Œuf à la coque Craquelins Eau
Jeudi	Lait de soya Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Pizza poule, pesto et épinards Carottes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Biscuits aux haricots blancs Lait
Vendredi	Smoothie nourrissant aux cerises	Boulettes aux lentilles Sauce champignons Macédoine Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Cretons Petits pains de blé Eau

Semaine 3	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Shreddies Lait <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Poulet et pois chiche aigre-doux Pommes de terre et carottes pilées Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Cubes de fromage Craquelins Jus de légumes
Mardi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Béchamel au thon Fusilis aux légumes Macédoine Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Tartinade de soya Galette de riz Lait
Mercredi	Compote de fruit Granola	Sandwiches aux œufs Concombre Lait de soya Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Galettes au gruau Lait
Jeudi	Tartine Confiture Lait	Tofu général Tao Riz aux céleris Brocolis Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Blanc-Manger Bleuets Eau
Vendredi	Son de maïs Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Coquilles italiennes à la viande Haricots jaunes et verts Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Smoothies fraises et tofu Biscuits Eau

Semaine 4	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Triscuit Confiture Lait de soya	Crêpes au poulet Salade verte Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Compote de fruits Biscuits Lait
Mardi	Pain aux pommes et raisins Lait	Pain de lentilles et tombée de légumes racines rôtis Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Carré aux dattes Lait
Mercredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Tofu bourguignon Riz aux herbes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Cretons végé Craquelins Eau
Jeudi	Cheerios Lait	Poisson pané Pâtes à la ratatouille Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Fromage Fruits _____
Vendredi	Galettes de riz Beurre de soya Lait <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Pâté chinois Betteraves Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Trempelette aux épinards Crudités Baguette de pain de blé Eau

Semaine 5	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Omelette aux légumes Salade de chou Pain de blé Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Yogourt Granola Eau
Mardi	Son de Maïs Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Mini-pizza végétarienne Potage aux légumes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Galettes aux carottes Lait
Mercredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Poulet au parfum de l'orient Couscous Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Salsa de légumes Pointe de tortillas Eau
Jeudi	Fromage Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Moussaka Pois vert Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Sablé au citron Lait de soya
Vendredi	Mini-wheat Lait	Poissons BBQ Riz et quinoa aux légumes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Moelleux aux pois chiches Lait

Semaine 6	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Galette de riz Beurre de soya Lait	Soupe aux pois et légumes Sandwich au fromage Jus de légumes Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Méli-mélo sucré Lait de soya
Mardi	Cheerios multi-grains Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Croquettes d'avoine Haricots verts Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Smoothie aux pêches Biscuits Eau
Mercredi	Shreddies Lait	Gratin de saumon Betteraves Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Guacamole santé Pointe de tortillas Eau
Jeudi	Triscuit Fromage jaune	Riz chinois au poulet Trio de légumes Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Trempe tofu et cacao Fruits Lait
Vendredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Lasagne à la viande Salade verte Lait Fruits <input type="checkbox"/> Melon-miel <input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> _____	Muffin aux bananes Lait