|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine  1 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Son de maïs  Lait | Filet de poisson aux champignons  Couscous aux légumes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Compote de fruits  Fromage |
| Mardi | Triscuit  Purée de fruits | Spaghetti poulet et poireaux  Chou-fleur  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Galette à la mélasse  Lait |
| Mercredi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Potage aux légumes  Rouleaux végé-pâté  Lait de soya  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Barres au gruau  Lait |
| Jeudi | Shreddies  Lait | Boulettes aux pêches  Riz et macédoine  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Crème aux fruits  Biscuits  Eau |
| Vendredi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Divan aux œufs et aux brocolis  Salade de carottes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 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  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Yogourt  Granola  Eau |
| Mardi | Lait  Mini-wheat | Soupe de poisson  Petits pains au fromage  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Garniture de tofu sur concombre  Eau |
| Mercredi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Sauté de tofu aux agrumes  Riz  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Œuf à la coque  Craquelins  Eau |
| Jeudi | Lait de soya  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Pizza poulet, pesto et épinards  Carottes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Biscuits aux haricots blancs  Lait |
| Vendredi | Smoothie nourrisant aux cerises | Boulettes aux lentilles  Sauce champignons  Macédoine  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Cretons  Petits pains de blé  Eau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 3 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Shreddies  Lait  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Poulet et pois chiche aigre-doux  Pommes de terre et carottes pilées  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Cubes de fromage  Craquelins  Jus de légumes |
| Mardi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Béchamel au thon  Fusilis aux légumes  Macédoine  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Tartinade de soya  Galette de riz  Lait |
| Mercredi | Compote de fruit  Granola | Sandwiches aux œufs  Concombre  Lait de soya  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Galettes au gruau  Lait |
| Jeudi | Tartine  Confiture  Lait | Tofu général Tao  Riz aux céleris  Brocolis  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Blanc-Manger  Bleuets  Eau |
| Vendredi | Son de maïs  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Coquilles italiennes à la viande  Haricots jaunes et verts  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 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  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Compote de fruits  Biscuits  Lait |
| Mardi | Pain aux pommes et raisins  Lait | Pain de lentilles et tombée de légumes racines rôtis  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Carré aux dattes  Lait |
| Mercredi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Tofu bourguignon  Riz aux herbes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Cretons végé  Craquelins  Eau |
| Jeudi | Cheerios  Lait | Poisson pané  Pâtes à la ratatouille  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Fromage  Fruits \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Vendredi | Galettes de riz  Beurre de soya  Lait  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Pâté chinois  Betteraves  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Trempette aux épinards  Crudités  Baguette de pain de blé  Eau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 5 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Omelette aux légumes  Salade de chou  Pain de blé  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Yogourt  Granola  Eau |
| Mardi | Son de Maïs  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Mini-pizza végétarienne  Potage aux légumes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Galettes aux carottes  Lait |
| Mercredi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Poulet au parfum de l’orient  Couscous  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Salsa de légumes  Pointe de tortillas  Eau |
| Jeudi | Fromage  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Moussaka  Pois vert  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Sablé au citron  Lait de soya |
| Vendredi | Mini-wheat  Lait | Poissons BBQ  Riz et quinoa aux légumes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 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  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Méli-mélo sucré  Lait de soya |
| Mardi | Cheerios multi-grains  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Croquettes d’avoine  Haricots verts  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Smoothie aux pêches  Biscuits  Eau |
| Mercredi | Shreddies  Lait | Gratin de saumon  Betteraves  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Guacamole santé  Pointe de tortillas  Eau |
| Jeudi | Triscuit  Fromage jaune | Riz chinois au poulet  Trio de légumes  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Trempette tofu et cacao  Fruits  Lait |
| Vendredi | Lait  Fruits  □bananes □pommes  □poires □Orange  □\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Lasagne à la viande  Salade verte  Lait  Fruits  □ Melon-miel □ Cantaloup  □ Melon d’eau  □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Muffin aux bananes  Lait |