|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 1 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Son de maïsLait | Filet de poisson aux champignonsCouscous aux légumesLaitFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Compote de fruitsFromage |
| Mardi | TriscuitPurée de fruits | Spaghetti poulet et poireauxChou-fleurLaitFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Galette à la mélasseLait |
| Mercredi | LaitFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Potage aux légumesRouleaux végé-pâtéLait de soyaFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Barres au gruauLait |
| Jeudi | Shreddies Lait | Boulettes aux pêchesRiz et macédoineLaitFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Crème aux fruitsBiscuitsEau |
| Vendredi | LaitFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Divan aux œufs et aux brocolisSalade de carottesLaitFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Tartinade de pois chichesCraquelinsEau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 2 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Galettes de rizBeurre de soyaPommes | Casserole à l’indonésienneVermicelle de rizHaricots verts/jaunesLait Fruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Yogourt GranolaEau |
| Mardi | Lait Mini-wheat | Soupe de poissonPetits pains au fromageLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Garniture de tofu sur concombreEau  |
| Mercredi | LaitFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Sauté de tofu aux agrumesRiz LaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Œuf à la coqueCraquelinsEau |
| Jeudi | Lait de soyaFruits □bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Pizza poulet, pesto et épinardsCarottes LaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Biscuits aux haricots blancsLait |
| Vendredi | Smoothie nourrisant aux cerises | Boulettes aux lentillesSauce champignonsMacédoine LaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | CretonsPetits pains de bléEau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 3 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Shreddies Lait□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Poulet et pois chiche aigre-douxPommes de terre et carottes piléesLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Cubes de fromage CraquelinsJus de légumes |
| Mardi | Lait Fruits □bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Béchamel au thonFusilis aux légumesMacédoineLait Fruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Tartinade de soyaGalette de rizLait |
| Mercredi | Compote de fruitGranola | Sandwiches aux œufs ConcombreLait de soyaFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Galettes au gruauLait  |
| Jeudi | TartineConfitureLait  | Tofu général TaoRiz aux célerisBrocolisLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Blanc-MangerBleuetsEau |
| Vendredi | Son de maïs Fruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Coquilles italiennes à la viandeHaricots jaunes et vertsLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Smoothies fraises et tofuBiscuitsEau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 4 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | TriscuitConfitureLait de soya | Crêpes au pouletSalade verteLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Compote de fruitsBiscuits Lait  |
| Mardi | Pain aux pommes et raisinsLait | Pain de lentilles et tombée de légumes racines rôtisLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Carré aux dattesLait |
| Mercredi | Lait Fruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Tofu bourguignonRiz aux herbesLaitFruits □ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Cretons végéCraquelinsEau |
| Jeudi | CheeriosLait  | Poisson pané Pâtes à la ratatouilleLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Fromage Fruits \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Vendredi |  Galettes de riz Beurre de soya Lait□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Pâté chinoisBetteraves LaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Trempette aux épinardsCruditésBaguette de pain de bléEau |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 5 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | LaitFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Omelette aux légumesSalade de chouPain de bléLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | YogourtGranola Eau  |
| Mardi | Son de MaïsFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Mini-pizza végétarienne Potage aux légumesLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Galettes aux carottes Lait |
| Mercredi | LaitFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Poulet au parfum de l’orientCouscous LaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Salsa de légumesPointe de tortillasEau |
| Jeudi | FromageFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Moussaka Pois vert LaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Sablé au citronLait de soya |
| Vendredi | Mini-wheatLait  | Poissons BBQRiz et quinoa aux légumesLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Moelleux aux pois chiches Lait  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine 6 | Collation AM | Dîner | Collation PM |
| Lundi | Galette de rizBeurre de soyaLait | Soupe aux pois et légumesSandwich au fromageJus de légumes Fruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Méli-mélo sucréLait de soya |
| Mardi | Cheerios multi-grainsFruits□bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Croquettes d’avoineHaricots vertsLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Smoothie aux pêchesBiscuitsEau |
| Mercredi | ShreddiesLait | Gratin de saumonBetteravesLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Guacamole santéPointe de tortillasEau |
| Jeudi | Triscuit Fromage jaune | Riz chinois au pouletTrio de légumesLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Trempette tofu et cacaoFruitsLait |
| Vendredi | Lait Fruits □bananes □pommes□poires □Orange□\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Lasagne à la viandeSalade verteLaitFruits□ Melon-miel □ Cantaloup□ Melon d’eau □ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Muffin aux bananesLait |