

Semaine 1	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Eau Son de maïs Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Salade fusillis au tofu fumé Concombres Lait Fruits _____	Yogourt aux fruits Biscuits digestifs
Mardi	Lait Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Pizza aux œufs Salade de choux Lait Fruits _____	Biscuit au beurre de soya Lait
Mercredi	Cubes de fromage Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Pain aux pois chiches Sauce tomate Carottes Lait Fruits _____	Frappé banana split Mini-wheat
Jeudi	Biscuits graham Beurre de soya	Croque au saumon Salade grecque Lait Fruits _____	Muffins aux bleuets Lait
Vendredi	Lait Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Potage aux légumes Wrap au poulet Lait Fruits _____	Tartinade de tofu Craquelins Eau

Semaine 2	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Galettes de riz Beurre de soya Lait	Pâté au poulet Salade de haricots verts Lait Fruits _____	Compote de fruits Granola Lait
Mardi	Eau Cheerios multi-grains Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Délice des mers Sauce aux concombres Couscous aux légumes Lait Fruits _____	Cornet de yogourt glacé
Mercredi	Triscuit Fromage en tranche	Salade de pâtes et émadames au pesto Concombre Lait Fruits _____	Barre tendre énergisante Lait de soya
Jeudi	Lait Fruits	Pizza mexicaine végétarienne Salade zuchinis, maïs et piments rouges Lait Fruits _____	Galettes aux Brand Flakes Lait
Vendredi	Yogourt Bleuets	Riz au tofu et lentilles Brocolis Lait Fruits _____	Creton de poulet Craquelins Eau

Semaine 3	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Biscuits graham Beurre de soya	Macaroni au fromage Macédoine de légumes Lait Fruits _____	Pouding au chia Framboises
Mardi	Mini-Wheat Lait	Hamburger de veau et tofu Betterave Lait Fruits _____	Mousse aux fruits Biscuits Eau
Mercredi	Son d'avoine Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Boulettes de poissons à l'asiatique Riz Carottes Lait Fruits _____	Barre santé aux lentilles Lait
Jeudi	Lait de soya Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Poulet bruschetta Pâte alimentaire Haricots jaunes et verts Lait Fruits _____	Méli-mélo maison Fromage Eau
Vendredi	Triscuit Purée de fruit	Salade coloré de couscous Œufs à la coque Lait	Galettes aux bananes Lait

Semaine 4	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Lait Tartinade à la confiture ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Carrés aux épinards Pommes de terre aux oignons Lait Fruits _____	Compote de fruits Biscuits digestifs Lait
Mardi	Lait Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Pains gumbos Salade de concombres Lait Fruits _____	Brownies santé Lait
Mercredi	Biscuits Bretons Fromage en tranche	Poisson assaisonnés Boulgour Pilaf Lait Fruits _____	Carrés coco-pêche Eau
Jeudi	Lait Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Lasagne végétarienne Salade du chef Lait Fruits _____	Trempette aux concombres Légumes Mini pita de blé
Vendredi	Fromage Fruits ☐ bananes ☐ pommes ☐ poires ☐ Orange ☐ _____	Sandwich au poulet Mini maïs Lait de soya Fruits _____	Cornet de yogourt glacé