

Menu semaine 1

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade verte
Chili végé, pain pita, fromage
Lait

Yogourt aux fraises

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Jus de légumes
Pâtes au poulet, fromage et brocolis
Lait

Galettes de riz et beurre de soya

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de carottes
Croquettes de thon et fèves
Lait

Nachos et salsa

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Potage de légumes
Porc aux pommes sur riz
Lait

Pain pita et confiture

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités
Fajitas au tofu
Lait

Muffins aux bananes

Menu semaine 2

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Potage aux carottes

Pizza au boeuf

Lait

Galettes aux bleuets

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Salade verte

Jambon à la moutarde, purée de patates

Lait

Terrine de poulet sur craquelin

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Jus de légumes

Salade de coquilles et saumon

Lait

Compote de pommes et muslix

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Potage aux brocolis

Sauté de riz au poulet

Lait

Pain pita au parmesan

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités

Muffin anglais végé

Lait

Biscuits canneberges et avoine

Menu semaine 3

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade du jardin
Galettes de tofu aux carottes et pois vert
Lait

Bagel fromage à la crème

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Salade de brocolis et chou-fleur
Macaroni chinois
Lait

Yogourt et coulis

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Soupe repas pois et jambon
Pain pita et fromage
Lait

Bouquet de crudités

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Salade de chou
Chop suey québécois
Lait

Salade de fruits

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de concombres et tomates
Sandwich au poulet, fromage et carottes
Lait

Biscuits aux pommes

Menu semaine 4

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade jardinière

Pâté au bœuf

Lait

Yogourt à la vanille

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Soupe de tomates

Fusili jambon fromage

Lait

Muffins aux fruits des champs

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade verte

Couscous aux légumes et pois chiche

Lait

Salade de fruits

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Salade de patates

Salade grec et salade de thon au riz

Lait

Tartinade de jambon et craquelins

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Jus de légumes

Sandwich au maïs, courgettes et œufs

Lait

Pommes et fromage