

Menu semaine 1

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Jus de légumes

Pâté chinois

Lait

Pomme et fromage

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Potage de carottes

Croquette de tofu et fèves vertes

Lait

Bagel multi grain
Fromage à la crème

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade jardinière

Pâté au poulet

Lait

Yogourt au fraise

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Soupe de boulettes au porc, légumes et
orges

Pain pita, fromage et lait

Crudités

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de chou

Pois chiche et légumes sur lit de riz

Lait

Salade de fruits

Menu semaine 2

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de zucchini et carotte

Quiche Lorraine

Lait

Salsa et tortillas

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Soupe repas au poulet, légumes et riz

Pain pita, fromage et lait

Compote et biscuit au pomme

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Spaghetti au tofu

Crudité

Lait

Lait et céréales

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Salade de betteraves

Cigare au chou au bœuf

Lait

Smoothies au fraise

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de patate

Salade macaroni au thon

Salade de légumineuse

Lait

Craquelin et tartinade de jambon

Menu semaine 3

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Potage St-Germain

Aiglefin, riz et salsa

Lait

Hummus et pain pita

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Jus de légumes

Jambon à la moutarde, patate et navet

Lait

Muffin au banane

Lait

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de maïs et piment rouge

Pizza au tofu et brocolis

Lait

Beurre de soya et pomme

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Crudités

Cubes de bœuf à l'italienne sur boucles

Lait

Yogourt au petits fruits

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de chou fleur et carotte crémeuse

Muffin anglais au poulet

Lait

Boule d'énergie

Menu semaine 4

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Potage de légumes
Croquette au jambon et macédoine
Lait

Fromage et craquelin

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Jus de légumes
Penne au thon gratiné
Lait

Salade de fruits

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade verte
Chili au bœuf
Pain pita et lait

Lait et céréales

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Potage
Tofu à l'oriental
Lait

Muffin au carotte

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Sandwich au poulet
Crudités et lait

Yogourt et petits fruits