

Menu semaine 1

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Jus de légumes
Spaghetti sauce tomate et tofu
Lait

Yogourt et coulis

Mardi

Rôties, confitures, beurres de soya, lait,
fromage

Fruits : _____



Salade de poulet
Salade de chou et carottes
Salade de betterave
Lait

Hummus et bagel

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Boulettes de saumon
Salade verte
Lait

Crudités et trempette

Jeudi

Bagel, fromage à la crème
yogourt,

Fruits : _____



Potage de carottes
Riz à la mexicaine (haricot rouge et bœuf)
Lait

Salade de fruits

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités _____

Sandwich au jambon
Lait

Muffins aux petits fruits

Menu semaine 2

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de carottes
Pizza au tofu et à l'oignon caramélisé
Lait

Tartinade de jambon et craquelins

Mardi

Rôties, confiture, beurre de soya, lait et
fromage

Fruits : _____



Salade jardinière
Pâté aux poulets
Lait

Pomme et fromage

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de concombre, tomate et féta
Filet de porc à l'érable, patates, carottes et
navet
Lait

Salade de fruits

Jeudi

Bagel, fromage à la crème,
yogourt

Fruits : _____



Salade verte
Poivrons farcis sur lit de tomates
Lait

Yogourt et coulis

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités _____

Sandwich au thon
Lait

Biscuits au beurre de soya
Lait

Menu semaine 3

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade grecque

Risotto aux lentilles et poulet

Lait

Salade de fruits

Mardi

Rôties, confitures, beurre de soya, lait
fromage

Fruits : _____



Jus de légumes

Pennes aux jambons et petits pois

Lait

Compote de pomme et muslix

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités _____

Galette de tofu et chou chinois

Lait

Yogourt et petits fruits

Jeudi

Bagel, fromage à la crème yogourt

Fruits : _____



Salade jardinière

Salade de patates

Salade de légumineuses

Lait

Boules d'énergie aux bananes et fruits
secs
Lait

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade verte

Filet d'aigle fin au four, brocolis et zucchini

Lait

Œufs et fromage

Menu semaine 4

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de chou fleur et brocoli crémeuse

Salade de lanière de porc dans bol de

Tortillas

Lait

Lait, céréales et fruits secs

Mardi

Rôties, confitures, beurre de soya,
fromage,

Fruits : _____



Salade d'épinard aux fraises, avocat, fèves

vertes et graines de tournesol

Boulette espagnol sur boucles

Lait

Sucette glacée au yogourt et petits
fruits

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Jus de légumes

Courgettes farcies au tofu et gratinées

Crudités et trempette

Jeudi

Bagel, fromage à la crème, yogourt

Fruits : _____



Crème de brocoli

Frittata du marché

Lait

Trempette d'avocat et nachos

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de macaronis

Riz au thon et sa sauce rosé

Lait

Pain aux pommes

Lait