

Menu semaine 1

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de Chou
Macaroni chinois au bœuf
Lait

Pomme et fromage

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Jus de légumes
Wrap au tofu et légumes

Beverage rafraîchissant à l'orange et
yogourt

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de tomate et concombre
Quiche aux brocolis

Carré aux dattes
Lait

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Salade de brocoli et chou fleur
Jambon à l'érable et purée de patate et ca-
rotte

Salade de fruits

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de riz au thon
Salade de betterave
Salade de patate

Bagel et beurre de soya

Menu semaine 2

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Spaghetti crémeux au thon

Lait

Trempeur de maïs et tortillas

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Salade de carotte et canneberge
Pizza au bœuf, piment et champignon

Salade de fruits

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de chou
Filet de porc, riz et sauce à l'érable

Sorbet aux fraises

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Crudités et trempeur rosée
Wrap au jambon, fromage et salade

Œuf cuit et craquelin

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de macaroni
Salade césar au poulet

Pain au zucchini et carotte

Menu semaine 3

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de maïs et piment
Croquette de thon avec épinard

Compote de pomme et muslix

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Chili aux trois légumineuses
Pain pita et fromage rapé

Smoothie aux fraises

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade verte
Sandwich au bœuf et ratatouille

Salade de fruits

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Salade jardinière
Boulettes passe-partout

Muffin banane et datte

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités
Hachi de porc et brocoli

Écorce de fruits glacés aux yogourt

Menu semaine 4

Déjeuner

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Lundi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Jus de légumes

Bol de tortillas

Salade de poulet et pommes

Lait

Boules d'énergie

Beurre de soya avoine et datte

Mardi

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : _____



Salade de concombre et zucchini

Pois chiche à la tomate et patate douce

Lait

Yogourt aux petits fruits des champs

Mercredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Salade de pâte et légumes frais

Œuf et feta

Biscuit des dames aux raisins

Jeudi

Rôties, confitures, beurre de soya,
yogourt, lait

Fruits : _____



Salade de carotte

Croquettes de jambon, épinard

Couscous et sauce tartare

Banane royale

Vendredi

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : _____



Crudités

Sandwich aux œufs, avocat et concombre

Compote et muslix