











Menu: SEMAINE 1

Du _____ au _____

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Pâté tofu et légumes Lait Poires en dés	Crudités et trempette 
MARDI	Fruits frais	Poulet et purée de légumes Yogourt vanille	Pain aux bananes 
MERCREDI	Fruits frais	Riz thon sauce rosé et légumes Lait Compote de pommes	Barres tendres maison 
JEUDI	Fruits frais	Purée de pomme de terre, haricot et pain de viande Lait Salade de fruits	Galettes de riz et fromage à la crème 
VENDREDI	Fruits frais	Pâtes au poulet et légumes verts Lait Croustade de fruits	Galettes au gruau 






Menu: SEMAINE 2

Du _____ au _____

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Sauté de tofu à l'asiatique Lait Compote de fruits	Jus de légumes avec fromage et biscuits Breton 
MARDI	Fruits frais	Vol-au-vent au poulet Lait Pêches en dés	Muffins aux bananes 
MERCREDI	Fruits frais	Gratin de saumon, brocoli et pomme de terre Yogourt aux fruits	Céréales méli-mélo et lait 
JEUDI	Fruits frais	Goulash hongroise Lait Biscuits à l'avoine	Barre tendre maison 
VENDREDI	Fruits frais	Purée de pommes de terre et porc aux pêches Sorbet aux fruits	Carrés aux dattes 






Menu: SEMAINE 3

Du _____ au _____

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Fajitas Végé Lait Compote pommes et bleuets	Pain au Zucchini 
MARDI	Fruits frais	Poulet BBQ et purée de légumes Yogourt à l'érable	Céréales Méli-mélo et lait 
MERCREDI	Fruits frais	Salade de carottes Pâté au saumon Lait Salade de fruits	Barres tendres au cacao 
JEUDI	Fruits frais	Porc sauce brune avec riz aux légumes Lait frappé aux fruits	Galette de riz et beurre de pomme 
VENDREDI	Fruits frais	Pain de blé Chili con carne Lait Carré à la guimauve	Fromage et fruits 






Menu: SEMAINE 4

Du _____ au _____

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Riz chinois au tofu et légumes Lait Salade de fruits	Galettes à l'avoine 
MARDI	Fruits frais	Pain de blé Soupe repas minestrone et poulet Lait Pêches en dés	Crudités et trempette de humus 
MERCREDI	Fruits frais	Casserole au thon et légumes Yogourt Vanille	Muffins aux pommes 
JEUDI	Fruits frais	Pâté chinois bœuf et lentilles Lait Biscuits à l'avoine	Jus de légumes avec fromage et biscuits Breton 
VENDREDI	Fruits frais	Crudités Spaghetti sauce à la viande Lait Compote de fruits	Galettes à la mélasse 





Menu: SEMAINE 5

Du _____ au _____

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Tarte de légumineuse Lait Biscuits Graham	Pain au zucchini 
MARDI	Fruits frais	Vermicelles de riz et poulet provençal Yogourt aux fruits	Melba, fromage et pommes 
MERCREDI	Fruits frais	Casserole de saumon, pommes de terre et asperges Lait Paires en cubes	Barres tendres maison 
JEUDI	Fruits frais	Macaroni à la viande Lait Smoothie au tofu et fruits	Muffin aux petits fruits 
VENDREDI	Fruits frais	Burritos Crème glacée	Pain aux raisins et beurre de pommes 

Menu: SEMAINE 6

Du _____ au _____

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Pâté chinois lentilles et légumes Lait Salade de fruits	Boules d'énergie 
MARDI	Fruits frais	Riz poulet divin Lait Biscuits Goglu	Muffin avoine et raisin 
MERCREDI	Fruits frais	Jus de légumes Croques thon et légumes Yogourt aux pêches	Smoothie aux fruits 
JEUDI	Fruits frais	Ratatouille de bœuf et légumes Lait Compote de pommes	Crudités et trempette 
VENDREDI	Fruits frais	Macaroni fromage, jambon et brocoli Lait Galettes clin d'œil	Jus de légumes avec fromage et biscuits Breton 