
















Menu: SEMAINE 1

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Burritos végétariens aux haricots rouges et légumes Jus de légumes Yogourt à l'érable	Muffins bananes et fraises Lait 
MARDI	Fruits frais	Quiche au fromage et asperges Salade de brocoli et pommes Salade de fruits / Lait	Pain aux zucchini Lait 
MERCREDI	Fruits frais	Riz au saumon sauce rosée et légumes Compote pomme et bleuet / Lait	Barres tendres à la noix de coco Lait 
JEUDI	Fruits frais	Croque pizza au poulet avec crudités Pêches / Lait	Galettes de riz avec beurre de pomme Lait 
VENDREDI	Fruits frais	Salade de boucles au jambon et légumes Brownies aux fèves noires / Lait	Fromage et pommes 





Menu: SEMAINE 2

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Lasagne au tofu et légumes Yogourt aux bleuets	Muffins aux petits fruits Lait 
MARDI	Fruits frais	Vol au vent au poulet Poires / Lait	Galettes clin d'œil Lait 
MERCREDI	Fruits frais	Riz au thon et légumes Mandarines / Lait	Barres tendres maison raisins et noix de coco Lait 
JEUDI	Fruits frais	Petit pain Hector avec salade de carottes Ananas / Lait	Galettes à l'érable Lait 
VENDREDI	Fruits frais	Pâté mexicain avec concombre Carrés aux Cheerios / Lait	Pain bananes, framboises et chocolat Lait 

Menu: SEMAINE 3

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Couscous aux légumineuses et légumes Yogourt aux framboises	Muffins bleuets et chocolat Lait 
MARDI	Fruits frais	Salade de Fusilli au poulet et légumes Compote de pommes / Lait	Pain aux carottes et raisins secs Lait 
MERCREDI	Fruits frais	Pâté au saumon et salade jardinière Pêches / Lait	Boules d'énergie Lait 
JEUDI	Fruits frais	Riz au bœuf et brocoli Salade de fruits / Lait	Galettes à la mélasse Lait 
VENDREDI	Fruits frais	Chili au porc, maïs et piments avec pain brun Yogourt glacé	Biscuits bananes et dattes Lait 

Menu: SEMAINE 4

	Collation am	Dîner	Collation pm
LUNDI	Fruits frais	Linguine tofu et asperges Yogourt aux fraises	Muffins à l'avoine Lait 
MARDI	Fruits frais	Fajitas au poulet et salade de concombre Poires / Lait	Pain raisins, pommes et cannelle Lait 
MERCREDI	Fruits frais	Étagé de poisson aux légumes et patates Mandarine et biscuit à l'avoine / Lait	Barres tendres maison au chocolat et canneberge Lait 
JEUDI	Fruits frais	Couscous aux boulettes de bœuf épicées et légumes Ananas / Lait	Galettes de pois chiche Lait 
VENDREDI	Fruits frais	Riz chinois au porc Rice Krispies / Lait	Crudités et craquelins Lait 