

Menu de la semaine 1

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM LACTOSE	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait
Plat principal	Mijoté de porc et légumineuses au cari	Poulet à la king	Pizza de la mer	Pâté chinois végétarien	Fritata à la grecque
Protéines	Porc, légumineuses	Volaile	Poisson (thon), fromage	Légumineuses, soya	Œufs, légumineuses
Légumes/ accompagnement	Pomme de terre bouilli et brocoli	Couscous à l'oignon et macédoine de légumes	Salade d'épinards	Salade de chou	Velouté de navets
Complément	Croustade aux fruits	Mandarine	Parfait aux yogourt et aux petits fruits	Carré au fromage au chocolat	Pêches en demi
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Crudité et trempette aux fines herbes	Galettes aux haricots et brisures de chocolat	Pommes fraîches et beurre de soya	Barre granola aux épices	Galette de riz brun et tartinade au saumon

Menu de la semaine 2

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM LACTOSE	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait
Plat principal	Boulettes aux pêches	Filets de saumon glacés à l'orientale	Soupe minestrone	Poulet en sauce	Général tao
Protéines	Porc	Poisson, soya	Légumineuses	Volaile, légumineuses, fromage	Soya
Légumes/ accompagnement	Pomme de terre en cubes et haricots verts entiers	Riz pilaf et maïs en grain	Muffin aux tomates séchées	Pomme de terre en purée et légumes californiens	Riz basmati et légumes orientaux
Complément	Lait frappé choco-banane	Crème dessert aux petits fruits	Salade de fruit	Mini gâteau aux carottes	Compote de fruits
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Crudité et trempette aux haricots	Muffin son et raisins	Yogourt à la vanille et cherrios multigrain	Fromage en cube et pommes	Barre énergétique aux lentilles et canneberges

Menu de la semaine 3

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM LACTOSE	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait
Plat principal	Quiche jardinière	Chili végétarien	Macaroni à la viande	Divan de poulet	Cari de poisson au lait de coco
Protéines	Œufs, fromage, légumineuses	Légumineuses	Bœuf	Volaille, légumineuses	Poisson blanc
Légumes/ accompagnement	Crème de carottes	Couscous aux légumes	Carottes jaunes en julienne	Légumes californiens et pommes de terre en purée	Quinoa et légumes grillés
Complément	Pain aux bananes et chocolat	Salade de fruits	Smoothies aux fruits	Brownies aux haricots noirs	Muffin au yogourt et petits fruits
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Pommes fraîches et beurre de soya	Yogourt à la vanille et cherrios multigrains	Crudités et trempettes à l'houmous	Fromage en cube et raisins	Craquelin aux légumes et tartinade de fromage cottage

Menu de la semaine 4

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM LACTOSE	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait
Plat principal	Pain de viande	Pâté au poulet	Macaroni aux fromages	Plaque de riz au saumon	Casserole au tofu
Protéines	Légumineuses, bœuf et porc	Volaille, légumineuses	Fromage	Poisson, fromage	Soya
Légumes/ accompagnement	Sauce tomate et purée de légumes et petit pois	Crème de légumes et carottes jaunes en juliennes	Macédoine de légumes	Légumes californiens et sauce au yogourt citronnée	Ratatouilles de légumes grillés
Complément	Poires en demi	Panna-cotta aux pêches	Muffin aux petites baies et citron	Carré au fromage et petits fruits	Couscous au yogourt aux fruits
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Boules d'énergies	Compote de fruit au fromage cottage	Crudités et trempette au yogourt	Galette à la poire et au gingembre	Barre granola sans cuisson

Menu de la semaine 5

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM LACTOSE	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait
Plat principal	Poulet salsa	Filer de porc à la crème de champignon	Penne au saumon et brocoli	Spaghetti semi-végé	Burritos déjeuner
Protéines	Volaille et légumineuses	Porc	Poisson, soya	Bœuf et légumineuses	
Légumes/ accompagnement	Quinoa et macédoine aux 4 légumes	Pomme de terre bouillies et légumes californiens	Tranche de concombre	Salade du chef	Pomme de terre rissolés
Complément	Crème dessert à la mangue	Pêches en demi	Lait frappé aux pommes	Crème dessert au chocolat	Muffin aux bananes
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Muffin à l'orange et canneberges	Smoothies aux fruits	Craquelin et tartinade de tomate séchées	Galettes de super héro	Cube de fromage et pommes

Menu de la semaine 6

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM LACTOSE	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait	Fruit frais & lait
Plat principal	Jambon à l'ananas	Œufs soufflés aux légumes et fromage cottage	Fusilli au poulet	Poisson à l'italienne	Tofu parmigiana
Protéines	Porc, fromage	Œufs, fromage, légumineuses	Volaille, soya	Poisson blanc et légumineuses	Soya, fromage, légumineuses
Légumes/ accompagnement	Purée de légumes et haricots vers coupés	Crème de brocoli	Carottes jaunes en juliennes	Riz aux légumes	Coucous et légumes californiens
Complément	Carré aux fromage et petits fruits	Muffin à la noix de coco	Crème dessert aux fruits	Parfait aux yogourt et aux petits fruits	Muffin-Brownies aux pois chiches
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Craquelin multigrains et tartinade à l'italienne	Pommes et trempette de fromage cottage à la cannelle	Gruau froid «over night»	Galettes aux dattes et à l'orange	Fromage en cube et raisins