

Menu de la semaine 1

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Plat principal	Saucisses de poulet	Fusilli sauce fromage	Boulettes de boeuf, sauce brune	Filet de poisson aux herbes	Sansdwich
Protéines	Poulet		Boeuf	Poisson blanc	Oeufs
Légumes/ accompagnement	Riz aux légumes	Brocoli	Pommes de terre et légumes	Riz aux légumes	Crudités
Complément	Poires	Batonnets de yogourt glacé	Salade de fruits	Melon d'eau	Ananas
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Galette de riz et confiture	Muffin son et raisins	Biscuit aux framboises	Muffin aux bleuets	Biscuit aux bananes

Menu de la semaine 2

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais &	Fruit frais &
Plat principal	Fusili au jambon et légumes	Sandwich aux œufs	Pizza au thon et Râtons végé	Fajitas au poulet	Bœuf en sauce
Protéines	porc	œufs	poisson	poulet	bœuf
Légumes/ accompagnement	jus de légumes	salade de macaroni	Salade d'épinard	Salade de tomates et mais	Pomme de terre en purée et légumes californiens
Complément	Pêches en demi	Lait frappé aux pommes	Crème dessert au chocolat	Brownies aux haricots	muffin aux bananes
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Yogourt vanille et cheerios	Galette de Superhéros	Crudité et trempette à l'houmous	Fromage en cube et raisins	Craquelin aux légumes et tartinade de fromage cottage

Menu de la semaine 3

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	fruits frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Plat principal	Pâté au saumon sans croute	Guédilles aux œufs	Riz au poulet	Salade de porc au couscous à la mangue	Chili Végé
Protéines	Poisson	œufs,légumineuses	Poulet	Porc	Légumineuses
Légumes/ accompagnement	Salade de chou	Salade de légumineuses	jus de légumes	Batonnêts de céleri	Petit bol en pain
Complément	Croustade aux fruits	Cornet de lait glacé	Mandarine	Bâtonnets de yogourt glacé	Pêches en demi
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM	Pomme et trempette de fromage cottage	Craquelins multigrains et tartinade à l'italiennes	Galettes aux dattes et à l'orange	Gruau over night	fromage en cube et raisins

Menu de la semaine 4

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Plat principal	Macarini chinois	Suprême de poulet sauce dijon-érable et canneberges	Fritata à la grec	Cocotte de riz au thon	Roulé de jambon
Protéines	Bœuf	Poulet	Soja	poisson	porc
Légumes/ accompagnement	Salade du chef	Salade tiède aux haricots verts et maïs	Jus de légumes et pain grillé	Carottes jaunes en juliennes	Salade d orzo aux brocoli
Complément	Sandwich à au lait glacé	galette aux raisins et lait 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	Crudité et trempette aux fines herbes	Pomme fraîches et beurre de soja	Galettes aux haricots et brisures de chocolat	Barre granola aux épices	Galette de riz et tartinaade aux saumon

Menu de la semaine 5

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Plat principal	Spaghetti aux lentilles	Roulé de salade de poulet et cari	Salade de couscous porc et mandarine	Burger de saumon	Burritos déjeuner
Protéines	Légumineuse	poulet	porc	poisson	œufs légumineuses
Légumes/ accompagnement	Salade du chef	Jus de légumes et tranches de concombre	Bâtonnets de céleri	salade de pâtes et pois chiches	Jus de légumes et pomme de terre rissolés
Complément	Poires en demi	Cornet de lait glacé	Pain aux bananes et chocolat	mini gâteau aux carottes	Muffin aux petits fruits
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Barre énergétique aux lentilles et canneberges	Muffin son et raisins	Crudités et trempette aux haricots	Pomme fraîche et beurre de soya	Yogourt à la vanille et cherrios multigrain

Menu de la semaine 6

Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Plat principal	Galette tex-mex à la courge	Quiches au saumon	Salade de pâtes César au poulet	Burger de porc effiloché	Salade de couscous au tofu grillé
Protéines	Légumineuses	Poisson	Poulet	Porc	Soya
Légumes/ accompagnement	Couscous de légume	Salade de lentilles	Morceaux de poivrons	Salade de chou et patate douce	Jus de légumes et bâtonnet de céleri
Complément	Bâtonnets de yogourt glacé	Crème dessert aux petits fruits	Salade de fruit	Sandwich au lait glacé	Compote de fruit
Breuvage LACTOSE	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM (servie avec du lait) LACTOSE	Boules d'énergies	Crudités et trempette au yogourt	Fromage cottage et Breton	Galette à la poire et au gingembre	Barre Granola sans cuisson