



Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Céréales et lait	Roti avec fromage tranche, margarine et lait	Smoothie aux fruits et biscuits à thé	Céréales et lait	Biscuits maison à l'avoine
Midi	Soupe au poulet et nouilles, Avec mini pita et humus	Saumon sauce à l'aneth, riz et légumes	Spaghetti avec sauce bolognaise et légumes, servir avec salade César	Dinde rôtie, sauce aux pommes et purée de pommes de terre et légumes	Sandwich au porc effiloché avec salade de chou.
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Céréales et lait	Bagel et fromage à la crème	Yogourt et compote de fruits	Céréales et lait	Barres de granola maison
Midi	Crème de légumes et haricots blancs Avec petits pain, margarine, et fromage	Lasagne végétarienne, servir avec salade vert et vinaigrette italienne	Riz frit au poulet avec egg rolls.	Hamburger steak aux champignons, servir avec pois, carottes, mais et purée de patates douces.	Goberge avec sauce au citron crème, riz basmati et légumes.
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Céréales et lait	Pain aux raisins avec margarine et lait	Smoothie aux fruits et biscuits à thé	Céréales et lait	Pain ou muffin maison (carotte, banane, etc.)
Midi	Crème de légumes et Goberge avec pain naan	Quiche aux légumes et au fromage et salade carotte	Pâté chinois aux bœuf et lentilles.	Pâtes penne, poulet et légumes sauce au pesto.	Brochettes de porc, couscous aux légumes.
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Céréales et lait	Roti avec beurre au soya	Yogourt et compote de fruits	Céréales et lait	Pain, barre ou muffin au choix du chef
Midi	Pâté au poulet avec crudités.	Sauté de tofu et de légumes, avec riz basmati.	Minestrone garni de veau. Pain aux fines herbes	Gratin de pâte au thon avec champignons, pois, et carottes	Galette au végé, sc. brun, et légumes, Purée de pommes de terre
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait	Fruits et boisson de soya	Fruits et lait