

Semaine 1

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------|--|--|---|--|--|
| Collation du matin | Fruits et fromage | Céréales et lait | Fruits et fromage | Muffin et lait | Fruits et yogourt |
| Dîner | Poitrine de poulet, quinoa, légumes variés et lait | Spaghetti sauce au tofu, légumes et lait | Pain à la viande, pomme de terre, légumes variés, sauce et lait | Pizza au bœuf haché et fromage, légumes avec trempette | Sandwich aux œufs, salade jardinière et lait |
| Collation de l'après-midi | Tartines avec confiture ou margarine et lait | Fruits et yogourt | Compote de pommes et biscuits secs | Fruits et Méli-mélo | Légumes et hummus |

Semaine 2

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------|---|--|----------------------|--|--|
| Collation du matin | Fruits et yogourt | Fruits et biscuits secs | Fruits et Méli-mélo | Céréales et lait | Fruits et biscuits secs |
| Dîner | Penne avec bœuf haché, carottes et lait | Wrap au poulet et à l'avocat, légumes et trempette et lait | Pâté chinois et lait | Casserole de poulet avec macaroni, légumes et lait | Frittata au jambon, fromage et légumes et rôtis |
| Collation de l'après-midi | Fruits et barre granola | Muffin et lait | Fruits et fromage | Compote de pomme et biscuits secs | Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits |

*** Biscuits secs et eau disponibles en tout temps.

*** Pain à blé entier offert au besoin lors du dîner.

Semaine 3

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------|--|---|--|---------------------|---|
| Collation du matin | Fruits et biscuits secs | Fruits et barre granola | Muffin et lait | Yogourt et fruits | Céréales et lait |
| Dîner | Casserole de poulet avec macaroni, légumes et lait | Soupe aux lentilles, craquelins et lait | Sauté aux légumes et au porc sur riz et lait | Lasagne et lait | Wrap au poulet et à l'avocat, légumes et hummus et lait |
| Collation de l'après-midi | Galette de riz et fruits | Fruits et biscuits secs | Légumes et trempette | Fruits et Méli-mélo | Fruits et fromage |

Semaine 4

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------|--|--|---|---|---|
| Collation du matin | Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits | Fruits et biscuits secs | Fruits et Méli-mélo | Fruits et fromage | Galette de riz et fruits |
| Dîner | Gros jambon, riz, sauce, légumes variés et lait | Spaghetti sauce à la viande, légumes et lait | Omelette au jambon et aux légumes et lait | Pizza au bœuf haché & fromage, légumes, trempette | Poisson au four, pommes de terre, légumes et lait |
| Collation de l'après-midi | Céréales et lait | Yogourt et fruits | Légumes et hummus | Compote de pomme et biscuits secs | Fruits et barre granola |

Semaine 5

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------|---|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Collation du matin | Fruits et fromage | Fruits et biscuits secs | Fruits et fromage | Céréales et lait | Fruits et Méli-mélo |
| Dîner | Macaroni au tofu, carottes et lait | Pâté chinois et lait | Poitrine de poulet, quinoa, légumes variés et lait | Crème de légumes et lentilles rouges et sandwich au fromage | Lasagne et lait |
| Collation de l'après-midi | Bagel avec confiture ou margarine et lait | Fromage et fruits | Légumes et hummus | Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits | Compote de pomme et biscuits secs |