

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
Diner	Mousse de poisson	Laitue, tomates	Salade du pêcheur	Salade de quinoa	Jus de légumes
	Riz cantonais Jambon et œuf	Quiche aux légumes et fêta	Gratin de penne ratatouille	Poulet paprika Carottes, brocolis	Boulettes végé Sauce Tzatzivi
	Compote de pommes	Biscuit au chocolat	Salade de fruits frais	Abricot	Pouding chocolat
Collation PM	Gâteau aux fruits	Crème glacée	Muffin aux bananes	Roulé aux fruits rouges	Barre tendre

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Melon et Lait	Pommes et Lait	Prunes et Lait	Clémentines et Lait	Melon, pommes et Lait
Diner	Carottes au cumin canneberges	Salade marocaine	Salade coleslaw	Laitue et œufs mimosa	Salade grecque
	Spaghetti romaine Tomates, basilic	Vol au vent Champignons	Guédille poulet Épinard, concombre	Patate surprise Tomates, poivrons	Fajita mexicain Poivrons, oignons
	Yogourt aux fruits	Muffin maison	Salade de fruits	Pêches	Crème vanille
Collation PM	Trempette de légumes	Tartinade aux fruits	Gâteau aux oranges Confites	Lait frappé aux fruits	Tarte pommes caramel

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
Diner	Gaspacho	Laitue	Salade exotique	Salade de betteraves	Salade chinoise
	Nouilles Tonkinoises Champignons	Chilaquiles aux 4 épices	Croque du bois joli	Omelette espagnole Poivrons, patates	Poisson Sauce caraïbe
	Compote de pommes	Yogourt aux fruits	Biscuits Canneberges	Pouding au chocolat	Salade de fruits
Collation PM	Céréales et lait	Gâteau au chocolat	Fromage fines herbes et craquelins	Crumble aux fraises	Yogourt et granola

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait	Fruits frais et Lait
Diner	Nachos salsa	Salade de brocolis	Salade mexicaine	Crudités	Salade niçoise
	Colombo de poulet courgettes, carottes	Tian de légumes Pois chiches, tomates	Wrap de légumes et jambon	Porc sauté carottes, poivrons	Pizza fermière Tomates, oignons
	Abricots	Compote de pommes	Clafoutis aux pommes	Pouding caramel	Salade de fruits
Collation PM	Gâteau aux citrons confits	Tarte aux fruits	Smoothie	Biscuits maison	Tartinade chocolat