

Été : Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Beurre de soya	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Lait	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Fromage	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Céréales	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Lait
Plat principal	Salade de chou kale et pommes (chou kale, pommes, canneberges, carottes, huile, herbes, épices, moutarde, vinaigre) Macaroni au fromage et tofu (macaroni, fromage cheddar, mozzarella, parmesan, lait, margarine, farine de blé, oignons, tofu, pain de blé) Lait	Salade de chou (chou, vinaigre, mayonnaise, épices) Chili à la viande et légumineuse (tomates, oignons, haricots rouges, porc, poivrons, épices) Semoule de blé Lait	Salade de betterave et feta (betterave, feta, oignons vert, aneth, huile) Riz Croquette de thon (thon, céleri, oignons, courgette, pois chiche, chapelure) Sauce tartare Lait	Légumes grillés (carottes, oignons, chou-fleur, pomme de terre) Dhal de lentilles et légumes (lentilles corail et vertes, oignons, chou-fleur, patates douce, lait de coco, épices) Riz basmati Lait	Crudités (concombres, carottes, brocolis, poivrons...) Sandwich roulé au poulet (poulet, oignons vert, céleri, laitue, canneberges, mayonnaise, tortillas de blé) Lait
Collation P.M.	Céréales et lait	Bagels et fromage à la crème	Pain aux bananes (huile, sucre, farine de blé, œufs, banane, lait de coco) Lait	Smoothie aux fruits et yogourt (fraises surgelés, bananes, yogourt, lait)	Muffins aux carottes (farine de blé, margarine, huile, carottes, raisins, sucre)