

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) Céréales	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Fromage	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Lait	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Céréales
Plat principal	Muffins aux courgettes, olives et feta (farine de blé, farine de maïs, œufs, courgettes, olives, feta, herbes, oignon vert, huile)  Soupe Minestrone (oignons, poivrons, carottes, céleris, tomates, pâtes, haricots rouges)  Lait	Salade de brocolis (brocolis, mayonnaise, citron, canneberges, fromage)  Spaghetti à la viande (porc haché, PVT, oignons, poivrons, carottes, tomates)  Lait	Salade de carottes (carottes, raisins, vinaigrette)  Riz pilaf  Croquette de saumon (saumon, oignons, courgettes, pois chiche, pomme de terre)  Sauce tartare  Lait	Salade d'ananas, poivrons et tofu (ananas, poivrons, tofu, huile, cari, gingembre, sirop d'érable)  Curry au porc (cube de porc, oignons, brocolis, chou-fleur, carottes, cari, lait de coco)  Riz basmati  Lait	Potage au légume du jour (courge/carotte/chou-fleur /brocoli, oignons, bouillon végété, épices)  Pizza au fromage (pain naan, sauce tomate, poivrons, champignons, oignons, fromage)  Lait
Collation P.M.	Céréales et lait	Tartine de tofu et pita (tofu, légumes, épices, mayonnaise)	Galettes à la mélasse (margarine, œufs, sucre, farine de blé, mélasse) Lait	Smoothie aux fruits et yogourt (fraises/mangues surgelés, bananes, yogourt, lait)	Muffins aux fruits (farine de blé, margarine, œufs, huile, avoine, fruits, cassonade) Lait

Viande, Œufs, Végétarien, Poisson