

| Semaine 2      | Lundi  | Mardi  | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi   |
|----------------|--|--|--|---|--|
| Collation A.M. | Fruits frais<br>(oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons)<br>Fromage  | Fruits frais<br>(oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons)<br>Céréales   | Fruits frais<br>(oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons)<br>Beurre de soya   | Fruits frais<br>(oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons)<br>Fromage   | Fruits frais<br>(oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons)<br>Lait   |
| Plat principal | Crudités<br>(concombres, carottes, brocolis, poivrons)<br><br>Dhal de lentilles et légumes<br>(lentilles corail et vertes, oignons, chou-fleur, patates douces, lait de coco, épices)<br><br>Riz basmati<br><br>Lait | Purée de pomme de terre<br>(pomme de terre, margarine, lait)<br><br>Pain de viande et lentilles<br>(porc/bœuf haché, protéine végétale texturée, oignon, carottes, courgettes, lentilles, farine)<br><br>Légumes verts<br><br>Lait | Salade asiatique<br>(laitue, carotte, concombre, poivrons, vinaigrette)<br><br>Tofu Général Tao<br>(tofu, oignons verts, poivrons, brocolis, carottes, chou-fleur, gingembre, ail, féculé de maïs, ketchup, sauce soya, vinaigre de riz, cassonade)<br><br>Riz basmati<br><br>Lait | Salade César<br>(romaine, crouton, parmesan, citron, mayonnaise)<br><br>Lasagne à la viande<br>(porc/bœuf haché, protéine végétale texturée, tomates, oignons, carottes, poivrons, pesto, cottage, épinard, mozzarella)<br><br>Lait | Salade pommes et épinards<br>(épinards, pommes, oignons vert, moutarde, sirop d'érable, huile)<br><br>Quiche aux tomates<br>(pâte à tarte, œufs, oignons, tomates, poireaux, fromage, moutarde, herbes, ail)<br><br>Lait |
| Collation P.M. | Pomme et fromage en grain  | Céréales et lait   | Pain aux bananes<br>(huile, sucre, farine de blé, œufs, banane, lait de coco)<br><br>Lait  | Compote de pomme et granola<br>(avoine, farine de blé, margarine, sirop d'érable, épices)   | Muffins aux fruits<br>(farine de blé, margarine, œufs, huile, avoine, fruits, cassonade)<br><br>Lait   |