

| Semaine 3 | 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) Beurre de soya | Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Fromage | Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Lait |
| Plat principal | Guacamole et tortillas rôtis Pilaf El Paso (riz brun, haricots, lentilles, oignons poivrons, tomates, maïs, salsa) Lait | Salade grecque (laitue, poivrons, olives, artichauts, tomates, feta, vinaigrette) Nouilles au poulet et épinard (nouilles aux œufs, poulet, champignons, épinards, oignons, tomates, parmesan, fromage à la crème) Lait | Bruschettas sur pain (tomates, herbes, ail, fromage, huile) Potage de légumes et lentilles (courge/carotte/chou-fleur r/brocoli, oignons, lentilles rouges, bouillon végété, épices) Lait | Salade de mangues (laitue, épinards, mangues, poivrons, oignons verts, vinaigrette) Salade de riz asiatique au bœuf (riz basmati, bœuf haché, poivrons, carottes rappées, oignons verts, sauce soya, gingembres, ail) Lait | Crudités (concombres, carottes, brocolis, poivrons...) Guédilles aux œufs (pain, œufs, oignons vert, céleris, tomates, mayonnaise, moutarde) Lait |
| Collation P.M. | Céréales et lait | Yogourt et granola (avoine, farine de blé, margarine, sirop d'érable, épices) | Carrés aux dattes (avoine, farine blé, margarine, jus d'orange, dattes, cassonade) Lait | Bagels et fromage à la crème | Muffins aux fruits (farine de blé, margarine, œufs, huile, avoine, fruits, cassonade) Lait |