

Semaine 4	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	Salade pomme épinards (épinards, pommes, oignons verts, vinaigrette érable et moutarde) Macaroni au fromage (macaroni, fromage cheddar, mozzarella, parmesan, lait, margarine, farine de blé, oignons) Lait	Pommes de terre rôties (pomme de terre, patate douces, huile, ail, épices) Boulettes de viande (porc, bœuf, oignons, farine, ail, moutarde, crème, bouillon de bœuf, épices, herbes) Légumes vapeur Lait	Salade verte aux fruits (laitue, fruits, avocats, oignon vert) Pâtes à la crème sure et au saumon (spaghetti, crème sure, saumon, aneth, jus de citron, oignon vert) Lait	Tartinade de tofu et craquelins (tofu, carottes, céleri, oignon vert, épices, mayonnaise) Soupe thaï (poulet, nouille de riz, oignons, poivrons, carottes, oignons vert, lait de coco, ail, gingembre, épices) Lait	Crudités (concombres, carottes, brocolis, poivrons) Pâté chinois (pommes de terre, margarine, lait, porc haché, lentilles, oignons, mais, carotte, céleri) Lait
Collation P.M.	Céréales et lait	Smoothie aux fruits et yogourt (fraises/mangues surgelés, bananes, yogourt, lait)	Pain aux courgettes (huile, cassonade, farine de blé, œufs, courgette, yogourt, graines de pavot) Lait	Muffins aux fruits (farine de blé, margarine, œufs, huile, avoine, fruits, cassonade) Lait	Tartine de beurre de soya (beurre de soya, pain)