

Semaine 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	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) Beurre de soya	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Lait	Fruits frais (oranges, bananes, pommes, poires, fraises, raisins, melons) Céréales
Plat principal	Salade César (romaine, crouton, parmesan, citron, mayonnaise) Pâte au pesto et tofu (pâtes, tofu, pesto, oignons, poivrons, tomates, feta, herbes) Lait	Salade de chou (chou, oignon verts, vinaigre, mayonnaise) « Hot chicken » au fromage en grain (pain, poulet, fromage en grain, pois vert, sauce brune) Lait	Salade du chef (laitue, épinard, poivrons, concombres, tomates, avocats, vinaigrette) Gratin de saumon et légumes (pâte à tarte, saumon, béchamel, oignons, brocolis, chou-fleur, carottes, champignons, fromage) Lait	Crudités (concombres, carottes, brocolis, poivrons) Sauce tzatziki (yogourt, concombre, ail, menthe, huile d'olive) Falafels (pois chiche, farine, courgette, cumin, basilic, persil, menthe, coriandre, ail, oignon) Semoule de blé Lait	Salade mexicaine (laitue, maïs, concombre, oignon vert, tomates, vinaigrette) Burritos au porc effiloché (porc, haricots rouges, oignons, poivrons, salsa, fromage, riz, tortillas, épices) Lait
Collation P.M.	Céréales et lait	Jus de légume, craquelins et fromage	Pain aux dattes et oranges (huile, sucre, farine de blé, œufs, dattes, oranges) Lait	Yogourt et granola (avoine, farine de blé, margarine, sirop d'érable, épices)	Muffins aux fruits (farine de blé, margarine, œufs, huile, avoine, fruits, cassonade) Lait