

Semaine 1	Collation AM	Dîner	Collation PM	Groupe Alimentaire	Qté
Lundi	Céréales de grains entiers Lait	Soupe au poulet, légumes et orge Pain de blé entier Fromage cube Yogourt Lait	orange Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2+ 1 2 3+
Mardi	Banane Lait	Salade de chou verte et carotte Omelette aux légumes Pain de blé entier Salade de fruit Lait	Muffin à la citrouille Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 3 3
Mercredi	Melon au choix Lait	Salade romaine Chop suey porc, tofu et légumes Pains blé entier pêche Lait	Raisin Méli-mélo Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4 3
Jeudi	Compote de pomme et germe de blé Lait	Crudités : carotte Salade de fusilli au thon et légumes Mousse aux fraises Craquelins de blé entiers Lait	Bagel de blé entier et beurre de soya Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	3 1+ 4 3
Vendredi	Smoothie aux fruits	Salade d'épinard Croquette de pois chiche Sauce aux tomates Pains blé entier Mandarine Lait	Galette de millet, dattes et beurre de soya Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1+ 4 3

Semaine 2	Collation AM	Dîner	Collation PM	Groupe Alimentaire	Qté
Lundi	Pomme Lait	Crudités : betterave Carré au saumon Patate pilée aux carottes et navets Pains blé entiers Ananas et lait	Pain aux bananes Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4 3
Mardi	Melon au choix Lait	Crudités : patate douce Salade d'orzo aux poulets et légumes Pouding au chia Lait	Pain aux dattes et zuchinnis Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 3 3
Mercredi	Prune Lait	Salade grecque Terrine de lentille aux épinards Coulis de tomate Pain blé entier Salade de fruit et lait	Tortillas de blé au beurre de soya Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4 3
Jeudi	Banane Lait	Salade d`épinard et carotte râpée Pain de viande au bœuf/porc haché Couscous aux légumes Compote de pomme Lait	Muffin aux fruits Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 3 3
Vendredi	Yogourt au fruit All bran Eau	Crudités : concombre Salade verte et carotte râpée Pizza végétarienne au tofu Orange Lait	Poire Fromage en grains Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4+ 3+

Semaine 3	Collation AM	Dîner	Collation PM	Groupe Alimentaire	Qté
Lundi	Smoothie au lait de soya et aux petits fruits	Salade de brocoli, carotte et millet Gratin de lentille au poulet haché Salade de fruit Lait	Galette à la mélasse Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1+ 3 3
Mardi	Compote de pomme et bran flake lait	Salade romaine et carotte râpée Spaghetti à la viande Banane royale Lait	Hummus au cacao Fruits variés Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	3 1+ 3 3
Mercredi	Pomme Lait	Salade de carotte Pain de blé entier Gratin au thon et légumes Poire et lait	Pain au citron, framboise et pavot Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4 3
Jeudi	Banane Lait	Salade d'épinards Frittata, brocoli et patate douce Pain de blé entier Mandarine et lait	Barre tendre maison Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4+ 3
Vendredi	Céréale de grains entiers Lait	Soupe aux légumes Creton de veau Pita grec Pouding crémeux aux raisins Lait	Melon Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 2 3

Semaine 4	Collation AM	Dîner	Collation PM	Groupe Alimentaire	Qté
Lundi	Gruau chaud ou froid	Macédoine californienne Riz, tofu caramélisé à l'érable Poires et petits fruits Lait	Muffin aux carottes et ananas lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2+ 1 2+ 3
Mardi	Banane Céréale méli-mélo Lait	Orzo au citron Merlu sauce au tomate Salade verte, carotte râpée Compote de pomme et lait	Hummus à la framboise et Craquelins Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	3 1+ 3 3
Mercredi	Pomme Beurre de soya Lait	Salade ranch au quinoa, au poulet et légumineuses Pains blé entier Étagé moelleux aux petits fruits Lait	Fromage en grains Légumes Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 3 3
Jeudi	EXPÉRIMENTALE	Menu de différente ethnie ou en essaie		Pain Viande Fruits/Légumes Lait	
Vendredi	Poire Lait	Salade de carotte Pain de blé entier ou triscuit Étagé de courge, bœuf haché et sauce au tomate Purée de fruits Lait	Biscuit aux patates douces Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	3 1 4 3+

Semaine 5	Collation AM	Dîner	Collation PM	Groupe Alimentaire	Qté
Lundi	Compote de pomme et bleuet Lait	Salade de carotte, panais et quinoa Œuf à la coque Fromage cube Pita grec Croustillant aux petits fruits Lait	Pain aux pommes et aux abricots Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	3 1+ 3 3
Mardi	Smoothie aux bananes et à la mangue	Crudités : concombre Salade verte et carotte râpée Macaroni blé sauce napolitaine au tofu Ananas Lait	Pains de blé entier et beurre de soya Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1+ 3 3
Mercredi	Melon au choix Céréales méli-mélo Lait	Crudité : patate douce Ragoût de poulet aux pois chiches Salade verte, craquelins Étagé moelleux aux fruits Lait	Pomme Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	1 1+ 4 3
Jeudi	Orange ou clémentine Lait	Salade de chou, betterave Pâté chinois Pain de blé entier Salade de fruit et lait	Carré granola aux bleuets Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 4 3
Vendredi	Gruau mueslix Lait	Salade d'épinards et carotte râpée Croquette de riz aux saumons Mousse aux fraises Lait	Banane Lait	Pain Viande Fruits/Légumes Lait	2 1 3 3

