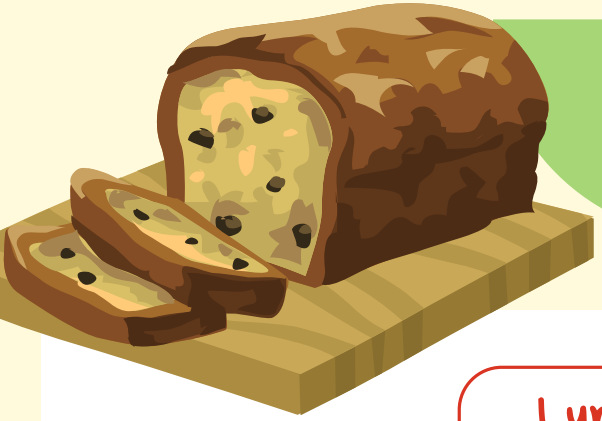


MENU SEMAINE 1

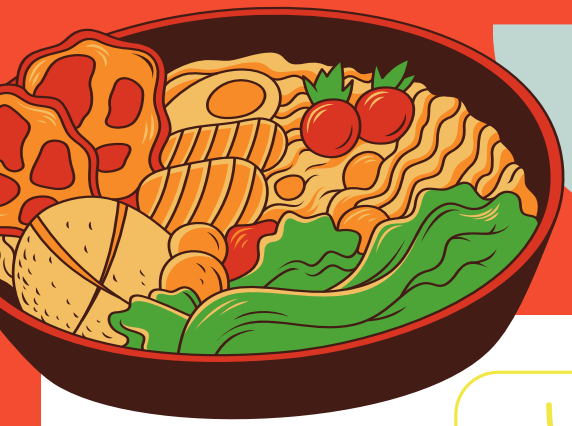
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM avec Lait & Eau	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Gruau chaud ou froid	Fruits frais
Dîner avec Lait, Eau et/ou Boisson de soya	Soupe poulet, légumes & orge Fromage en cube Gâteau aux fruits	Salade de chou & carottes Omelettes aux légumes & pomme de terre Pain baguette de blé entier Salade de fruit	Salade romaine Chop suey de porc, tofu & légumes Nouilles de riz aux grains entiers Yogourt	Carottes Salade de fusillis, thon et légumes Mousse aux fraises	Salade jardinière Croquettes de pois chiches Sauce tomate Pain de blé entier Mandarine
Collation PM avec Lait & Eau	Céréales de grains entiers	Smoothie aux fruits	Biscuits framboises, pommes & sarrasin	Bagel blé entier & beurre de soya	Galette de millet, dattes & beurre de soya

MENU SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM avec Lait & Eau	Fruits frais	Céréales de grains entiers	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner avec Lait, Eau et/ou Boisson de soya	Carotte Salade d'orzo aux poulets & légumes Pouding chia	Betteraves Carré au saumon avec purée de patates douces et navets Ananas	Salade de maïs et concombre Sloppy Joe aux lentilles sur pain hamburger Salade de fruit	Légumes variés Pain de viande aux pêches, quinoa, boeuf, porc & PVT Pommes de terre Compote de pomme	Salade césar Tofu cacciatore Croustade aux fruits
Collation PM avec Lait & Eau	Pain aux bananes	Craquelins à la patate douce & Fromage en grain	Muffin aux fruits	Hummus au cacao & fruits frais	Pain dattes et courgettes

MENU SEMAINE 3

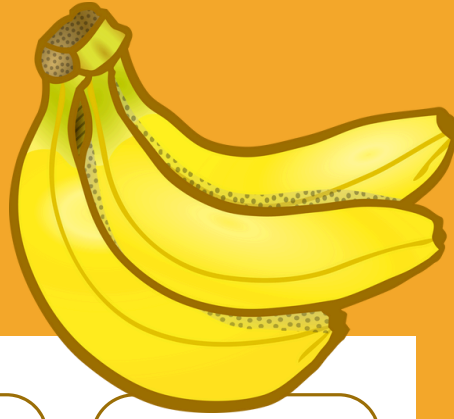
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM avec Lait & Eau	Fruits frais	Tortillas de blé & beurre de soya	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner avec Lait, Eau et/ou Boisson de soya	Salade de carottes Burritos de lentilles & tofu Yogourt aux fruits	Salade d'épinard Spaghetti de blé entier au boeuf Bananes	Salade de chou Vol-au-vent au thon sur pain de blé entier Poires	Salade de maïs & concombre Fritata aux brocolis & patates douces Pain de blé entier Mandarine	Soupe légumes & nouilles Cretons de poulet Pita grec Fruits frais
Collation PM avec Lait & Eau	Galette à la mélasse	Trempette au tofu avec pita grec	Pain au citron, framboise & pavot	Barre tendre maison	Céréales de grains entiers



MENU SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM avec Lait & Eau	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	MENU EXPÉRIMENTAL	Yogourt aux fruits
Dîner avec Lait, Eau et/ou Boisson de soya	Macédoine californienne Riz brun Tofu caramélisé à l'érable Pêches	Orzo au citron Merlu sauce tomate Salade verte & carottes râpées Compote de pomme	Lasagne au boeuf et lentilles Concombres Purée de fraises & rhubarbe avec granola maison	MENU EXPÉRIMENTAL	Salade ranch au poulet Fromage & carottes râpées Pain de blé entier Fruits frais
Collation PM avec Lait & Eau	Pains pita aux pommes	Galettes de riz + beurre de soya	Fromage en grain & craquelins	MENU EXPÉRIMENTAL	Galette à la citrouille

MENU SEMAINE 5



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM avec Lait & Eau	Fruits frais	Fruits frais	Compote de pomme & germes de blé	Fruits frais	Fruits frais
Dîner avec Lait, Eau et/ou Boisson de soya	Salade de carotte & panais Cigares au chou étagé au porc Pain de blé entier Poires	Salade verte & carottes râpé Macaroni de blé au tofu & légumes, sauce napolitaine Pouding quinoa aux framboises & citron	Ragoût de poulet aux pois chiches Salade de chou kale & pommes Étagé moelleux aux fruits	Betteraves Pâté chinois Salade de fruits	Salade d'épinard Croquettes de riz brun au saumon Mousse aux fraises
Collation PM avec Lait & Eau	Pain aux pommes	Pain de blé entier + beurre de soya	Céréales de grains entiers	Pain vanille & bleuets	Galettes avoines, beurre de soya & canneberges