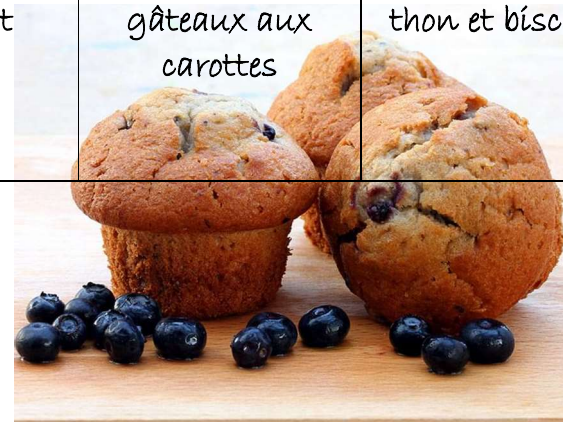


Menu # 1 (février, mars, avril, mai)

Semaine 1

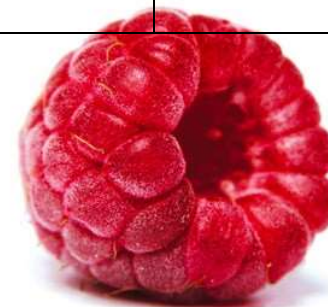
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Poulet salsa et riz brun aux légumes	Petits pains au saumon Salade de choux	Boulettes de porc caramélisées Salade d'orzo et légumes (carottes, poivrons)	Falafel de pois chiche avec salade de mandarines et concombres	Quiches campagnardes, pomme de terre au four et mayo aux épices
Dessert	Yogourt aux fruits	Poires et pêches en conserve	Galette à l'avoine	Compote de fruits	Gâteau aux épices
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Galette de riz et beurre de soya	Muffins aux fruits	Fromage cheddar et pomme	Bouchées de gâteaux aux carottes	Tartinade de thon et biscotte



Menu # 1 (février, mars, avril, mai)

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Strata aux œufs Potage aux légumes	Poulet mariné aux trois agrumes Salade de riz mexicaine	Sauté asiatique au tofu Fleurons de brocolis	Jambalaya végétarien Petits pains de blé	Porc aux ananas Couscous israéliens Salade de céleri-rave et pommes
Dessert	Biscuit au riz soufflé	Salade de fruits (papayes, ananas, poires, mandarines, pêches)	Crème rosée (compote de pomme et yogourt aux framboises)	Pouding chia et cacao	Glace aux fraises et aux mangues
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Yogourt et granola	Brownies santé au tofu	Tortillas de banane et beurre de soya	Creton et biscottes	Pommes et fromage



Menu # 1 (février, mars, avril, mai)

Semaine 3



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
Dîner	Spaghetti sauce bolognaise Salade césar	Ribs de tofu Patates grecques Salade de choux et carottes	Croque-au-thon Soupe aux légumes	Salade de couscous à la marocaine (poulet) Trempeuse de fèves blanches et crudités	Fajitas aux légumineuses Salade de pâtes et légumes
Dessert	Yogourt aux framboises	Pudding au chia fraises et kiwis	Gâteau à la rhubarbe	Pêches en dés	Croustade aux petits fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation Pm	Biscuits au beurre de soya	Nutrimuffin aux carottes	Céréales Cheerios et fruits du moment	Bagel de blé et fromage à la crème	Tartinade aux aubergines

Menu # 1 (février, mars, avril, mai)

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Am	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait	Fruits de saison et lait
dîner	Macaroni au chili Salade de carottes	Burritos aux œufs et salade mexicaine	Sauté de poulet à la poire sur nouille de riz Haricots jaunes et verts	Filet de sole aux champignons et pâtes aux légumes rôtis au four	Poutine au poulet (patates douces, carottes, panais) Salade de chou
Dessert	Compote de bleuets	Salade de fruits (mangues, pêches, ananas, fraises)	Yogourt aux pêches	Gâteau aux bananes	Glace à la framboise
	Laït	Laït	Laït	Laït	Laït
Collation Pm	Muffins au son	Barres aux fraises et à l'avoine	Galettes aux mandarines	Fromage cheddar et concombre et poivrons	Œufs à la coque et biscotte Triscuit



