

SEMAINE 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Pain raisins Ou céréales Lait 3.25%	Gruau froid Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%
Dîner	Poisson blanc en croûte de chia Poisson : _____ Orzo aux légumes	Chili de bœuf et Protéine végétale texturée Pain de blé Crudité : _____	Burritos aux œufs brouillés Crudité : _____	Filet de porc à l'orange Gratin de pommes de terre et chou-fleur	Salade de riz, haricots rouges, mangues et raisins Cubes de fromage Crudité : _____
Dessert	Carré protéiné au chocolat et haricots noirs	Fruit	Lait frappé aux : _____	Fruit	Mousse de tofu au chocolat
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Yogourt et fruit	Muffin aux grains entier à : _____	Craquelin et fromage à la crème au thon ou saumon fumé	Barre tendre granola	Surprise glacée et biscuit social thé
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.

SEMAINE 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit Lait 3.25%	Bagel Lait 3.25%	Yogourt Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%
Dîner	Tortillas au poulet fruité Concombre	Sauté de tofu asiatique Nouille de riz	Fusillis de légumes aux crevettes Légume : _____	Pain de viande pêché mignon Riz Légume : _____	Quiche saumon brocoli Salade du chef : _____
Dessert	Smoothie	Fruit	Fruit	Compote	Céréales
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Biscuit aux carottes	Granola maison	Fromage et craquelins	Crudités : _____ _____	Pouding au riz et fruit
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Trempelette Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.

SEMAINE 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Céréales Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Gruau froid Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Pain et beurre de soya Lait 3.25%
Dîner	Guédille aux œufs Salade Grecque	Boulette de porc et riz sauce aigre-douce Salade César	Tofu général tao Riz Légume : _____	Quésadillas aux haricots noirs Légume : _____	Saumon oriental Salade de nouille de riz aux légumes
Dessert	Fruit	Céréales	Fruit	Pouding de chia	Tarte à la noix de coco
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Surprise glacée et Social thé	Hummus et crudités : _____ _____	Biscuit fraise, chocolat et chia	Pain aux bananes	Pomme et trempette de fromage de chèvre
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.

SEMAINE 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Céréales Lait 3.25%	Smoothie enrichi Lait 3.25%	Pain aux raisins Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Céréales Lait 3.25%
Dîner	Croquette végétarienne Salade d'orzo aux légumes et à l'érable	Salade de pâte froide au thon et légumes Crudité : _____	Burger de haricots noirs, fromage et laitue Salade César	Frittata aux légumes Pain de blé Crudité : _____	Gnocchis au poulet gratiné Légumes : _____
Dessert	Fruit	Biscuit à l'érable	Fruit	Compote	Fruit
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Roulé au Philadelphia et carotte râpé	Hummus au chocolat et craquelin	Yogourt et graines de lin ou granola	Pouding de chia et fruit	Barre d'énergie
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.

SEMAINE 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Céréales Lait 3.25%	Gruau froid Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%	Bagel Lait 3.25%	Fruit Lait 3.25%
Dîner	Étagé de lentilles, choux-fleurs et patate douce Légume : _____	Kaiser à l'œuf, garnis de salade de fenouil et pomme Tomate cerise	Poulet au citron Couscous aux mandarines Légume : _____	Filet de poisson blanc Sauce curry, crème et raisin Poisson : _____ Riz ou couscous Légume : _____	Tortillas au porc, sauce à l'ail garni de laitue Salade de choux de Bruxelle et pomme
Dessert	Fruit	Fruit	Barre tendre fruit, noix de coco et quinoa	Fruit	Smoothie
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
Collation PM	Tartinade à l'avocat et pita	Yogourt avec granola ou fruits	Mousse de betterave et fromage de chèvre avec craquelins	Muffin au quinoa, framboise et pépite de chocolat	Tartinade d'edamame Crudité : _____ _____
Breuvage	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

De l'eau est servie à volonté aux enfants.