

## SEMAINE 1

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Pain raisins Ou céréales  Lait 3.25%	Gruau froid  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	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 : _____
<b>Dessert</b>  <b>Breuvage</b>	Carré protéiné au chocolat et haricots noirs  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Lait frappé aux : _____  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Mousse de tofu au chocolat  Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>  <b>Breuvage</b>	Yogourt et fruit  Lait 3.25%	Muffin aux grains entier à : _____  Lait 3.25%	Craquelin et fromage à la crème au thon ou saumon fumé  Lait 3.25%	Barre tendre granola  Lait 3.25%	Surprise glacée et biscuit social thé  Lait 3.25%

**De l'eau est servie à volonté aux enfants.**

## SEMAINE 2

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Fruit  Lait 3.25%	Bagel  Lait 3.25%	Yogourt  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	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 : _____
<b>Dessert</b>	Smoothie	Fruit	Fruit	Compote	Céréales
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Biscuit aux carottes	Granola maison	Fromage et craquelins	Crudités : _____ _____	Pouding au riz et fruit
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Trempe Lait 3.25%	Lait 3.25%

**De l'eau est servie à volonté aux enfants.**

### SEMAINE 3

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	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%
<b>Dîner</b>	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
<b>Dessert</b>	Fruit	Céréales	Fruit	Pouding de chia	Tarte à la noix de coco
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	Surprise glacée et Social thé	Hummus et crudités : _____ _____	Biscuit fraise, chocolat et chia	Pain aux bananes	Pomme et trempette de fromage de chèvre
<b>Breuvage</b>	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

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Céréales  Lait 3.25%	Smoothie enrichi  Lait 3.25%	Pain aux raisins  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Céréales  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	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 : _____
<b>Dessert</b>	Fruit	Biscuit à l'érable	Fruit	Compote	Fruit
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	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
<b>Breuvage</b>	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

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Céréales  Lait 3.25%	Gruau froid  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%	Bagel  Lait 3.25%	Fruit  Lait 3.25%
<b>Dîner</b>	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
<b>Dessert</b>	Fruit	Fruit	Barre tendre fruit, noix de coco et quinoa	Fruit	Smoothie
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%
<b>Collation PM</b>	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 : _____ _____
<b>Breuvage</b>	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%	Lait 3.25%

**De l'eau est servie à volonté aux enfants.**