

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Danone	Biscottes et mousse de jambon	Pain aux bananes	Fruit et fromage cottage	Fruit
Repas	Salade verte	Salade Mangue et concombre	Carottes		Salade grecque
	Pâtes parmigiana	Tortillas au thon	Porc à la canadienne	Hamburger	Pizza au poulet
			Purée de pomme de terre	Crudités	
Dessert	Gâteau choco-orange	Sorbet aux fruits	Gâteau aux cerise	Carré au citron	Biscuits son et dattes
Collation	Fruit	Fruit	Cornet crème glacée	Compote de fruits et biscuits	Barre tendre

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Yogourt	Fruit	Pain orange et canneberge	Galette de riz et tartinade	Biscuit à la citrouille
Repas	Crudités	Haricots	Salade Waldorf	Salade de légumes marinés	Salade césar
	Croque monsieur	Saucisse	Poulet à la Florentine	Pain farci au saumon et fromage	Pâtes veau, tomate et feta
		Couscous	Riz aux légumes		
Dessert	Gâteau à la salde de fruits	Carré au datte et pomme	Mousse dessert	Gâteau pouding chocolat	Gâteau blanc et coulis
Collation	Fruit	Pita et mousse de poulet	Fruit	Sucette glacée	Fruit

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Barre tendre	Yogourt ou danone	Fruit et fromage	Pain zucchini	Lait frappé
Repas	Salade de brocoli	Jus de légumes	Salade grecque	Crudités	Concombre, tomate
	Mini pizza au thon	Porc aux légumes	Pâté mexicain	Wrap au poulet césar	Macaroni chinois
		Couscous			
Dessert	Gâteau Hawaïen	Sorbet aux fruits	Gelée de fruits	Biscuits citron et sucre	Carré croustillant aux pommes
Collation	Fruit	Fruit	Mini pita et hummus	Yogourt glacé	Fruit

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Yogourt	Barre tendre	Muffin à l'avoine	Cheerios	Fruit et fromage
Repas	Jus de légumes	Salade de tomate, concombre et fromage	Salade de carottes		Crudités
	Poulet miel et ail	Saumon	Pâté chinois	Lasagne végétarienne	Sandwich au bœuf avec tomate et laitue
	Duo de riz sauvage et maïs	Couscous			
Dessert	Gâteau aux épices	Crème glacée	Bagatelle aux fruits	Gâteau marbré	Barre choco-avoine
Collation	Fruit	Crudités et trempette	Fruit	Biscuits aux bananes	Fruit

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Pain aux raisins	Danone ou yogourt	Fruit	Pita grillé à la canelle et trempette	Muffin santé
Repas	Salade de poivron	Crudités	Salade de chou à la chinoise	Salade tomate et fromage	Jus de légumes
	Crêpes farcies jambon et légumes	Pizza mexicaine	Burger de poulet	Croquette de saumon et patate douce	Nouilles au bœuf
Dessert	Gâteau reine Élisabeth	Biscuits framboise et chocolat	Gâteau blanc et coulis	Compote de fruits	Biscuit à l'érable
Collation	Fruit	Fruit	Barre de céréales maison	Craquelins et fromage	Fruit

Semaine 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Cheerios	Barre tendre	Danone ou yogourt	Fruit	Galette de riz et tartinade de fromage aromatisé
Repas	Salade de couscous	Salade verte	Riz pilaf	Salade de légume et orzo	Salade de melon et feta
	Guédille au poulet tex-mex	Spaghetti à la viande	Casserole de poisson	Paninni à la viande	Jambon à l'ananas
			Haricots		Couscous
Dessert	Crème glacée	Gâteau à la patate sucrée	Brownies	Jello crémeux	Gâteau aux carottes
Collation	Tartinade aux haricots blanc et pita/craquelins	Fruit	Sucette glacée	Jus de légumes et fromage	Fruit