

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruit	Cheerios	Lait Frappé	Biscuit à la melasse	Barre tendre
Entrée		Salade verte et légumes		Salade de chou	Soupe aux légumes
Repas	Poisson blanc ail et citron	Spaghetti à la viande	Omelette au jambon	Pâté au bœuf	Fajitas
	Duo de riz sauvage et blanc		Pomme de terre rissolées		salsa
	Mélange de légumes				
Dessert	Biscuits aux poires	Faux éclair au chocolat	Gâteau à l'érable	Compote de fruits	Carré à l'ananas
Collation	Fromage et jus de légumes	Fruit	Fruit	Pita et mousse d'haricots blancs	Fruit

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruit	Yogourt	Galette de riz et tartinade	Fruit	Cheerios
Entrée		Salade de légumes		Crème de légumes	
Repas	Chili	Burger de thon	Porc à l'érable et pomme	Pâtes napolitaine gratinées	Riz au poulet et légumes
	Riz		Couscous		
	Maïs		Pois vert		
Dessert	Gâteau aux pommes	Pouding au caramel	Mandarines	Biscuits double chocolat	Renversé aux poires
Collation	Crudités et trempette	Fruit	Fruit	Pain à la citrouille	Fruit

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Muffin santé	Pain citron pavot	Fruit	Barre tendre	Yogourt
Entrée	Crème de tomate	concombre			
Repas	Poisson blanc sauce au maïs	Macaroni à la viande	Poulet salsa mangue	Saucisses	Pain de viande au cheddar
	Riz aux herbes		Salade d'orzo et légumes	Patates rissolées au four	Couscous
				Choux de bruxelle	Pois et carottes
Dessert	Gâteau aux pêches	Mousse au tofu et fruit	Carré à la guimauve	Pouding chomeur	Ananas
Collation	Compote de pomme	Fruit	Biscotte et fromage aux fines herbes	Jus de légume et fromage cheddar	Fruit

HIVER

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruit	Cheerios	Fruit et cottage	Galette de riz et tartinade	Fruit
Repas	Chou-fleur	Salade carottes	Jardinière de légumes	Salade césar	Crème de champignons
	Porc sauce à la moutarde	Pâté au poulet	Bœuf à l'oignon	Pizza aux légumes et aux fromages	Tortillas au saumon
	Riz pilaf		Patate en purée		Tomates
Dessert	Mousse dessert	Biscuitsavoine et canneberge	Abricots	Pouding étagé au citron	Gâteau aux petits fruits
Collation	Barre yogourt et bleuet	Fruit	Muffin santé	Fruit	Craquelin et hummus

HIVER

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Pain aux raisins	Yogourt	Fruit et fromage	Barre tendre	Fruit
Repas		carottes	Soupe bœuf et orge		Brocoli
	Jambalaya	Cube de bœuf aigre doux	Lasagne végétarienne	Poisson blanc sauce tomate et fines herbes	Poulet au beurre
		Pomme de terre en purée		Couscous doré	Riz basmati
Dessert	Salade defruits	Gâteau au chocolat	Bagatelle aux fruits	Biscuits à l'orange	Jello aux fruits
Collation	Fruit	Muffin santé	Compote de fruits	Fruit	Mousse aux œufs et pita

HIVER

Semaine 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruit	Compote de fruits	Fruit	Barre tendre maison	Fruit
Repas	Légume oriental	Crème de carottes	Jus de légumes		Salade de pâtes et légumes
	Porc teriyaki	Poitrine de poulet rôti à la grecque	Pâté chinois	Mini pizza au thon	Croquette de légumineuse aux légumes
	Riz	Couscous aux tomates		Crudités	
Dessert	Poires	Biscuits à la vanille	Yogourt glacé	Gâteau blanc et coulis de fruits	Croustade aux fruits
Collation	Carré de céréales	Fruit	Fromage et craquelins	Fruit	Yogourt