

22 mars + 3 mai

#1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Céréales de blé entier avec lait, bananes et eau	Œufs brouillés avec fromage et pain anglais blé entier. Fruits. Lait	Pain au lait maison avec confiture maison, fromage. Lait pour boire	Yogourt et baies	Crêpes de blé entier et poires, eau
Diner	Macaroni blé entier avec fromage et chou-fleur et haricots. Salade verte. Fruit. Lait	Des wraps aux thon. Salade aux brocolis. Pommes. Lait	Hamburgers maison, riz, pois et carottes. Fruit. Lait	Chili végétarien, pain maison. Concombre. Fruits. Lait	Casserole au poulet et quinoa. Salade Caesar. Fruit. Lait
Viandes et substituts	Haricots	Thon	Bœuf	Haricots	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Concombres, tomates, céleri, oignons, salade	Brocolis, canneberges, salade. Pommes	Pois, carottes, fruit.	Carottes, céleri, oignon, tomates et concombre. Pommes	Salade, fruits
Produits céréaliers	Nouilles blé entier	Wraps blé entier	Riz brun	Pain maison	Quinoa
Lait et substituts	Lait à boire	Fromage Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire
Autres aliments (Végétarien)		Wraps aux houmous et fromage	Galettes au tofu		Haricots blancs
Collation (2 groupes alimentaires)	Pommes, fromage et craquelins. Eau.	Yogourt avec baies congelés avec eau	Méli-mélo maison. Eau.	Biscuits maison à l'avoine et canneberges. Eau	Muffins aux bluets maison, bananes et eau
Commentaires additionnels :					

29 mars + 10 mai

#2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Gruau et baies. Lait	Wraps au beurre WOW avec banane. Lait	Pain au lait maison, fromage et fruit.	Crêpes et fruits. Lait	Céréales de blé entier, lait, fruits
Diner	Hamburgers, salade et fruit. Lait	Soupe à lasagne. Salade Caesar. Fruit. Lait	Poisson blanc, riz, carottes. Fruits. Lait	Œufs brouillés avec fromage. Patates hachées, pain blé entier et fruit. Lait	Sandwich au poulet, soupe aux légumes, fruits et lait.
Viandes et substituts	Bœuf	Bœuf	Bœuf	Œufs	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Carottes, céleri, oignons, tomates, fruit	Poivrons rouge et vert, champignons, salade, fruit	Carottes, fruits	Tomates, patates, concombre, fruits	Tomates, carottes, oignons, poivrons, fruits
Produits céréaliers	Pain de blé entier	Riz brun	Riz blé entier	Pain blé entier	Pain blé entier
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait et fromage	Lait
Autres aliments (Végétarien)	Galette aux Haricots noir	Haricots blanc	Omelette		Salade aux œufs
Collation (2 groupes alimentaires)	Granola maison, yogourt et eau	Fruits et trempette au yogourt	Houmous maison, pitas et concombre, eau	Craquelins et fromage. Fruits	Pain au banane maison
Commentaires additionnels :					

5 avril + 17 mai

#3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Granola maison, yogourt et baies. Lait	Muffins aux fruits maison, lait	Céréales de blé entier avec lait et banane. Lait	Salade aux fruits avec yogourt. Eau.	Pain doré et fruits. Lait
Diner	Soupe au bœuf maison. Pain au lait maison, concombre. Fruit. Lait	Poulet cari, riz, carottes. Fruits. Lait.	Galettes au saumon. Quinoa, brocoli, fruits. Lait.	Sandwich aux œufs, salade. Fruit.	Chili végétarien avec fromage, salade, fruits et pains pitas.
Viandes et substituts	Bœuf	Poulet	Saumon	Œufs	Haricots
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Poivrons rouge, champignons, tomates, céleri	Pois, carottes, fruits	Brocoli, fruit.	Poivrons rouge et vert, salade. Fruit.	Carottes, céleri, oignons, tomates, salade, fruit.
Produits céréaliers	Pain au lait maison.	Riz brun	Quinoa	Pain blé entier	Pains pitas blé entier
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait, fromage
Autres aliments Végétarien	Soupe aux lentilles	Cari au pois chiches	Fallafel		
Collation (2 groupes alimentaires)	Méli-mélo maison. Eau	Pain de blé entier Naan et houmous maison. Eau.	Fromage, craquelins et pommes. Eau.	Biscuits à l'avoine et canneberges. Fruit. Eau.	Brisures de yogourt congelés avec baies.
Commentaires additionnels :					

12 avril + 24 mai

#4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Gruau avec des fruits et lait	Yogourt et baies. Eau	Pain au lait maison avec fromage et confiture maison. Fruit.	Céréales de blé entier, lait, fraises	Crêpes maison. Fruits
Diner	Macaroni au fromage maison avec chou-fleur, pêches et lait	Spaghetti et sauce aux bœuf. Salade. Fruit. Lait	Ragoût aux lentilles. Riz, pois vert et maïs. Fruit. Lait.	Wraps au thon, Soupe végétarien, fruits. Lait.	Poulet et riz, carottes, betteraves, fruits. Lait.
Viandes et substituts	Pois chiches	Bœuf	Lentilles	Thon	Haricots noir
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Chou-fleur et pêches	Pois et carottes, oignons, céleri, fruit	Pois verts, maïs, patates, fruit.	Salade, tomates, céleri, fruits.	Carottes, betteraves, fruits.
Produits céréaliers	Pâtes de blé entier	Nouilles blé entier	Riz brun	Wraps blé entier	Riz brun
Lait et substituts	Lait Fromage	Lait	Lait	Lait	Lait
Autres aliments (Végétarien)		Tofu		Wraps aux œufs	Falafel
Collation (2 groupes alimentaires)	Fromage en cubes, compote de pomme et eau	Carrés au beurre WOW. Fruits. Eau	Pommes coupés, granola et beurre WOW. Eau	Batônnets de légumes avec trempette à la crème sûr. Eau	Brisures de yogourt congelés avec baies.
Commentaires additionnels :					

19 avril + 31 mai

#5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Crêpes de blé entier maison avec baies. Lait	Gruau et baies. Lait	Yogourt et granola	Compote de pomme, fromage en cube et pain au lait maison	Céréales de blé entier avec lait et banane. Lait
Diner	Soupe aux légumes alphabet et pain de blé entier Avec œufs bouillés. Lait. Fruits.	Macaroni au fromage maison avec chou-fleur et haricots. Salade. Fruits	Hamburgers maison avec des pains de blé entier. Salade. Fruit. Lait	Porc avec sauce aigre-douce, riz, carottes. Fruits. Lait	Wraps au thon avec salade brocoli quinoa. Fruit. Lait
Viandes et substituts	Œufs	Pois chiches	Bœuf	Porc	Thon
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Carottes, tomates, céleri, fruits.	Salade, concombre, tomates, fruits.	Salade, tomates, concombre, fruit.	Carottes, fruits. Concombres.	Salade, brocoli, carottes, canneberges
Produits céréaliers	Pâtes de blé entier	Nouilles au blé entier	Pain de blé entier	Riz brun	Quinoa
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Autres aliments : (Végétarien)			Galettes de Haricots noir	Tofu	Salade aux œufs
Collation (2 groupes alimentaires)	Wraps à la dinde et avocats. Fruits.	Pain Naan, concombres et poivrons et crème sûr et houmous maison	Brownies aux pommes et orange. Fruits.	Galettes de riz avec beurre wow et pommes	Craquelins et fromage. Cubes d'ananas et eau
Commentaires additionnels :					

26 avril + 7 juin

#6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Œufs brouillés, pain anglais toasté, fruit et lait.	Smoothies aux baies et bananes	Pain au lait maison. Compote de pomme et fromage.	Salade de fruits avec yogourt.	Céréales de blé entier avec lait et des fraises
Diner	Chili végétarien, pain maison, salade. Fruit. Lait.	Casserole poulet au cari, riz, pois. Fruits. Lait.	Des galettes aux saumon, riz brun et brocoli. Fruits et lait.	Casserole au bœuf et nouilles. Salade. Fruit.	Omelettes. Patates. Pains grillés et fruit.
Viandes et substituts	Haricots	Poulet	Saumon	Bœuf	Œuf
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Céleri, oignon, carottes, salade. Fruits	Pois, céleri, oignons, fruit.	Brocoli, céleri, oignon	Salade, tomates, carottes, fruit.	Tomates, concombres, patates, fruit.
Produits céréaliers	Pain de blé entier	Riz brun	Quinoa	Nouilles blé entier	Pain blé entier
Lait et substituts	Lait	Lait	Du lait pour boire	Lait	Lait
Autres aliments Végétarien		Cubes de tofu	Galettes au falafel	Haricots noir	
Collation (2 groupes alimentaires)	Cubes de fromage avec craquelins de blé entier avec fruit et eau	Pommes, granola et beurre WOW.	Légumes frais (carottes, poivrons) avec du guacamole maison et de l'eau	Méli-mélo maison. Eau.	Muffins maison aux bananes. Cubes de fromage et eau
Commentaires additionnels :					