



UN MENU VARIÉ & COMPLET SUR SIX SEMAINES !



LES CHOIX DE
BREUVAGES SONT :
DU LAIT OU DE L'EAU

IL Y A TOUJOURS UN
PLAT DE CRUDITÉS À
PARTAGER.





Notre menu

Semaine 1

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Repas	Pâté au poulet	Couscous aux saucisses	Lasagne	Crêpes jambon et fromage	Hamburger
Dessert	Yogourt, granola & petits fruits	Gateau aux épices	Biscuit à l'avoine	Fruit du chef	Smoothie du chef protéiné

Semaine 2

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Repas	Pain gumbo	Penne sauce rosé au poulet	Paté chinois	Roulés au thon	Porc terriaki sur riz
Dessert	Yogourt, granola & petits fruits	Gateau au banane	Galette à la mélasse	Fruit du chef	Smoothie du chef protéiné

Semaine 3

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Repas	Pain de viande	Croquette de thon avec riz	Rotini au poulet	Nouilles sautées aux oeufs	Panini de porc effiloché
Dessert	Yogourt, granola & petits fruits	Gateau au zuchinni	Croustade aux fruit	Fruit du chef	Smoothie du chef protéiné



Notre menu

Semaine 4

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Repas	Ragout de boulette pomme de terre	Pain au saumon avec riz	Spaghetti sauce à la viande	Vol-au-vent au poulet	Sandwich divers et salade de macaroni
Dessert	Yogourt, granola & petits fruits	Barre tendre protéinés	Muffins	Fruit du chef	Smoothie du chef protéiné

Semaine 5

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Repas	Chili végété	Riz au saucisses	Fusili jambon et brocoli	Fajitas au poulet	Salade d'orzo au thon
Dessert	Yogourt, granola & petits fruits	Gateau aux carottes	Carré aux dattes	Fruit du chef	Smoothie du chef protéiné

Semaine 6

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Repas	Riz au poulet	Macaroni chinois	Pizza	Croissant salade de poulet	Tacos à la viande
Dessert	Yogourt, granola & petits fruits	Croustade aux pommes	Muffins	Fruit du chef	Smoothie du chef protéiné