

#1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Céréales de blé entier avec lait et des fraises	Pizza de matin avec fromage. Raisins Lait	Gruau, bananes, et lait	Pain doré avec crème fouetté maison. Oranges. Lait	Smoothies aux baies et bananes
Diner	Des wraps au thon avec salade. Avec concombre et tomates, pêches Lait pour boire	Soupe aux légumes avec haricots, pains grillés au fromage, bananes et lait	Sandwich aux fallafels avec fromage. Salade Pommes Lait	Chili au bœuf, tortillas cuit au four avec fromage. Ananas Lait	Poulet à l'aigre-douce, riz brun et brocoli. Compote de pomme Lait.
Viandes et substituts	Thon	Haricots	Fallafel	Haricots	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Concombre, tomate, pêches	Céleri, oignon, carottes, bananes	Salade, concombre, tomates, pommes	Céleri, oignon, carottes tomates, Ananas	Brocoli, poires
Produits céréaliers	Pain blé entier	Wraps de blé entier	Pain blé entier	Craquelins tortillas de blé entier	Riz brun
Lait et substituts	Lait et	Lait et fromage	Lait et fromage	Lait et fromage	Lait pour boire
Autres aliments Végétarien		Sandwich aux œufs			Tofu
Collation (2 groupes alimentaires)	Craquelins de blé entier avec concombres et trempette de crème sûr. Eau	Fruits avec trempette de yogourt et eau	Muffins maison aux bluets.	Carrés de gruau maison avec canneberges et clémentines	Craquelins, fromage et pommes
Commentaires additionnels :					

#2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Crêpes de blé entier et bananes, lait	Œufs brouillés avec pain blé entier, oranges Lait	Yogourt, granola maison et baies. Lait	Céréales de blé entier avec lait, fraises et lait	Muffins maison aux carottes. Raisins et lait.
Diner	Macaroni au fromage maison avec chou-fleur et pois chiches, et concombre. Compote de pommes et lait	Soupe aux légumes et bœuf, wraps au blé entier avec avocats et fromage et tomates. Fruits. Lait	Bol de salade de quinoa avec pois chiches et haricots noirs. Salade Caesar. Pommes. Lait	Sandwiches aux œufs, brocoli, batonnets de carottes, houmous maison. Paires Lait	Des galettes aux saumon, couscous, et pois. Fruits et lait.
Viandes et substituts	Pois chiches	Bœuf	Pois chiches	Œufs	Saumon
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Concombres, céleri, oignons, carottes compote de pomme	Concombres, céleri, oignons, carottes, fruits	Carottes, pommes	Carottes, brocoli, poires	Pois, fruits
Produits céréaliers	Macaroni de blé entier	Wraps de blé entier	Quinoa	Pain de blé entier	Couscous
Lait et substituts	Lait et fromage	Fromage Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire
Autres aliments (Végétarien)		Légumes + haricots			Falafels
Collation (2 groupes alimentaires)	Fruits frais avec trempette au yogourt	Pains pita avec trempette à la crème sûr. Eau	Muffins maison aux bananes.	Popsicle fait des fruits frais et yogourt Eau	Craquelins, fromage et pommes
Commentaires additionnels :					

#3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Yogourt et baies	Bagel de blé entier avec cubes de fromage, raisins et lait	Carrés aux gruau avec oranges et fromage cottage. Eau	Petites omelettes avec fromage, pain au blé entier et fraises Lait.	Pain doré avec crème fouetté, melon. Lait
Diner	Soupe au légumes, Œufs bouillies dur avec craquelins melon et lait	Casserole aux bœuf et nouilles. Salade et clémentines. Lait	Hamburgers au poulet. Salade Caesar. Ananas. Lait	Sandwich au thon, salade aux trois haricots, et tomates, bananes et lait.	Galettes au falafel. Riz brun, brocoli, compote de pomme. Lait
Viandes et substituts	Œufs	Bœuf	Poulet	Thon	Falafel
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Salade, clémentines, carottes, céleri	Carottes, oignons, céleri, melon	Concombres, tomates, salade, ananas	Tomates, concombre, bananes	Brocoli, compote de pomme
Produits céréaliers	Nouilles de blé entier	Craquelins	Pains hamburgers de blé entier	Pain de blé entier	Riz brun
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Autres aliments (Végétarien)		Tofu	Falafel		
Collation (2 groupes alimentaires)	Craquelins, fromage et pommes	Batônnets de légumes avec guacamole. Eau	Wraps avec banane et beurre WOW	Salade de fruits frais. Eau	Pain aux Zucchini maison (blé entier) et pommes avec trempette au yogourt. Eau
Commentaires additionnels :					

#4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Gruau, Baies et lait	Œufs brouillés avec pain blé entier, oranges et fromage. Lait	Céréales de blé entier avec lait, bananes	Compote de pomme et fromage en cube	Smoothie au yogourt et fruits
Diner	Wraps au Houmous maison, fromage et légumes. Salade au brocoli Fruit Eau	Sandwich au saumon avec une Salade maison. Ananas Lait	Soupe aux légumes, Petits pains maison. Œufs bouillés dur. Pêches	Salade de tacos. Bananes Fromage Tomates Poivrons	Œufs brouillés avec pain blé entier, patates, tomates et concombres. Lait Pommes et lait.
Viandes et substituts	Houmous	Saumon	Œufs	Bœuf	Œufs
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Carottes, poivrons, tomates, Fruit	Tomates, concombres, salade, ananas	Melon, concombre, pêches	Tomates, concombre, poivrons	Carottes, oignons, céleri,
Produits céréaliers	Wraps de blé entier	Pain de blé entier	Petits pains de blé entier	Pains pitas de blé entier	Pain blé entier
Lait et substituts	Lait et fromage	Lait	Lait et fromage	Lait et fromage	Lait
Autres aliments (Végétarien)		Falafel		Haricots noir	
Collation (2 groupes alimentaires)	Craquelins, fromage et pommes	Céleri, beurre WOW et canneberges.	Légumes et trempette de crème sûr.	Biscuits gruau maison, clémentines et eau	Muffins aux carottes et ananas maison, raisins et lait
Commentaires additionnels :					

#5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Céréales blé entier avec lait et banane. Lait	Parfait au yogourt grecque.	Carrés au gruau avec raisins. Eau	Gruau, yogourt et pêches.	Compote de pomme et fromage en cube
Diner	Soupe aux légumes, Petits pains maison. Œufs bouillés dur. Pêches	Poisson blanc, quinoa, légumes et fruit. Lait.	Chili végétarien. Salade Caesar. Ananas. Lait	Wraps au poulet avec une salade aux brocolis. Fruit Lait	Macaroni au fromage maison avec chou-fleur et pois chiches. Salade de maison. Compote de pommes et lait
Viandes et substituts	Œufs	Poisson blanc	Haricots	Poulet	Haricots
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Tomates, concombre, champignons, banane	Carotte, tomates, céleri, melon d'eau	Pois, carottes, cantaloup	Brocoli, carottes, compote de pomme	Carottes, tomates, salade, ananas
Produits céréaliers	Pain de blé entier	Pâtes de blé entier	Riz brun	Wrap de blé entier	Pain de blé entier
Lait et substituts	Lait	Lait et fromage	Lait	Lait	Lait
Autres aliments : (Végétarien)		Omelette		Salade aux œufs	
Collation (2 groupes alimentaires)	Trempeuse de crème sûr avec morceaux de pain pitas. Eau. Salade de fruits. Eau	Pommes avec beurre WOW et du granola.	Fromage, craquelins et poires eau.	Popsicle fait des fruits frais et yogourt Eau	Pain au carottes et zuchini fais maison. Fruit

Commentaires additionnels :					
-----------------------------	--	--	--	--	--

#6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Pain doré avec crème fouetté, et fromage ricotta. Fraises. Lait	Smoothie gelée au yogourt et fruits	Gruau, yogourt et pêches.	Muffins maison, fromage et fruit et lait	Céréales blé entier avec lait et banane. Lait
Diner	Salade Caesar au poulet. Pain fait de blé entier. Fruits et lait	Hamburgers maison. Salade. Bananes.	Curry au pois chiches et lentilles. Pain naan, salade et fruit. Lait	Saumon à la king, riz brun, carottes, fruit et lait	Porc effiloché sur un pain au blé entier, salade, fruit et lait
Viandes et substituts	Poulet	Bœuf	Pois-chiches	Saumon	Porc
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Salade, tomates, concombres. Fruits.	Carottes, céleri, oignon, salade bananes	Salade, tomates, concombre, fruits.	Carottes, fruits.	Carottes, céleri, oignons, salade, tomates. Ananas.
Produits céréaliers	Pain blé entier	Pain blé entier	Pain Naan	Riz brun	Pain blé entier
Lait et substituts	Lait et fromage	Lait et fromage	Lait	Lait et fromage	Lait
Autres aliments Végétarien	Tofu	Galettes falafel		Omelette	Falafel
Collation (2 groupes alimentaires)	Fromage, craquelins et poires eau.	Wraps avec banane et beurre WOW	Yaourts congelés avec fruit et granola	Houmous maison et trempette de crème sûr avec morceaux de pain pitas. Eau. Salade de fruits. Eau	Pudding tapioca avec fruit.
Commentaires additionnels :					