

#1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Carré de gruau et fruits. Lait	Yogourt, granola et fraises	Mini quiches avec légumes et fromage avec oranges	Muffins maison, fruits et fromage. Lait	Céréales blé entier avec lait et des fraises
<b>Diner</b>	Chaudrée aux fruits de mer. Petits pains, tomates et concombre. Fruits. Lait.	Des « Sloppy joe » avec dinde, salade et fruit.	Pain de viande, riz brun, carottes et betteraves. Fruits	Casserole au nouilles macaroni et fromage avec chou-fleur et pois chiches. Haricots verts et bananes	Casserole aux œufs. Cubes de pains blé entier. Brocoli et fruit
Viandes et substituts	Poisson blanc	Dinde	Bœuf	Pois chiches	Œufs
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Tomates, concombres, pores	Salade, compotes de pommes	Betteraves, carottes, oranges	Haricots vertes, bananes	Brocoli ananas.
Produits céréaliers	Petits pain maison	Pain brun hamburger	Riz brun	Nouilles blé entier	Pain blé entier
Lait et substituts	Lait et fromage	Lait	Lait	Lait et fromage	Lait pour boire
Autres aliments Végétarien	Haricots blanc	Tofu	Haricots noir		
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Craquelins de blé entier avec fromage et pommes. Eau	Tranches de pomme avec beurre WOW et granola maison	Bretzels maison avec trempette. Fruits	Méli-Mélo sucré et salé	Brisures aux baies et yogourts
Commentaires additionnels :					

#2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Crêpes blé entier et baies, lait	Gruau, baies, et lait	Bagels blé entier avec des cubes de fromage au lait avec compote de pommes	Céréales blé entier avec lait et des fraises	Yogourt, granola et fraises
<b>Diner</b>	Casserole au chili végétarienne et nouilles avec fromage, tomates et concombres. Bananes. Lait	Spaghetti. Concombre et fruits.	Lanières de poulet, patates pilées, pois et couscous. Fruits	Omelettes, pain maison, salade aux quinoas et légumes. Fruits.	Poisson blanc, riz brun, carottes, betteraves Fruits.
Viandes et substituts	Haricots	Bœuf	Poulet	Œuf	Poisson blanc
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Concombres, céleri, oignons, carottes et bananes	Céleri, oignons, carottes et pommes	Patates, pois, fruit	Tomates, concombre, brocoli ananas	Carottes, betteraves, pêches
Produits céréaliers	Nouilles blé entier	Nouilles au blé entier	Couscous	Quinoa	Riz brun
Lait et substituts	Lait	Lait à boire	Lait	Lait	Lait et fromage
Autres aliments (Végétarien)		Tofu	Fallafel		Un hamburger au haricots noir
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Fruits avec trempette aux yogourt et fromage	Pain au fromage maison	Balle de graines et fruits sèches.	Pain aux bananes maison Craquelins, fromage et fruit	Biscuits au oranges et carottes avec fruits
Commentaires additionnels :					

#3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Céréales au blé entier avec des fraises.	Carrés de gruau, fromage et compote de pommes	Yogourt, granola et fraises	Pain doré avec crème fouetté au ricotta et baies. Lait Gruau et raisins	Salade de fruits frais avec un petit pain au lait et yogourt
<b>Diner</b>	Calzones végétarienne, salade. Fruits.	Ragout au bœuf. Pain maison. fruit	Casserole aux thons. Salade. Fruit.	Soupe au légumes et haricots avec œufs bouilli et pain maison. Clémentines et lait	Tortilla au poulet avec Salade. Fruits.
Viandes et substituts	Haricots	Bœuf	Thon	Œufs	Poisson blanc
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Salade, clémentines, carottes, céleri	Carottes, oignons, céleri, tomates bananes	Concombres, tomates, salade, melon	Tomates, salade, carottes et clémentines	Salade, poivrons, oignons ananas
Produits céréaliers	Pain blé entier	Pain maison	Nouilles blé entier	Pain maison	Pain tortillas
Lait et substituts	Lait et fromage	Lait	Lait	Lait	Lait
Autres aliments (Végétarien)		Chili au haricots	Haricots blanc		Lentilles
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Légumes et trempette à la crème sur. Eau	Wraps au bananes et beurre WOW	Pain aux citrouilles maison (blé entier) et oranges. Eau	Craquelins et cubes de fromage, pommes et lait	Méli-Mélo sucré et salé
Commentaires additionnels :					

#4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Yogourt et baies	Œufs brouillés en wraps. Fruits Lait	Céréales et fruits	Pains anglais blé entier avec cubes de fromage et clémentines.	Crêpes et bananes.
<b>Diner</b>	Casserole au nouilles macaroni et fromage avec chou-fleur et pois chiches. Haricots verts et bananes	Poisson blanc. Quinoa, carottes. Fruits.	Soupe aux légumes avec pains grillés aux fromages. Fruits.	Casserole aux haricots et orge avec salade. Fruits.	Poulet à la King ». Riz brun, brocoli. Fruits.
Viandes et substituts	Pois chiches	Poisson blanc	Haricots blanc	Haricots noir	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Carottes, tomates, salade	Betteraves, carottes, pommes	Carottes, concombres, oignons, céleri, compote de pommes	Tomates, concombre, melon et salade	Carottes, oignons, céleri, brocoli et clémentines
Produits céréaliers	Nouilles blé entier	Quinoa	Pain brun	Nouilles blé entier	Riz brun
Lait et substituts	Lait et fromage	Lait	Lait	Lait	Lait
Autres aliments (Végétarien)		Fallafel	Soupe aux haricots noir et blanc		Lentilles
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Carrés aux dates. Fruits	Galettes de riz avec beurre WOW. Fruits.	Légumes et guacamole et trempette crème sure.	Biscuits au oranges et carottes avec fruits	Pain aux citrouilles maison Craquelins, fromage et pommes
Commentaires additionnels :					

#5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Céréales avec fruit	Bagels blé entier avec beurre WOW. Compote de pommes.	Pudding au riz avec canneberges et fruits	Yogourt, granola et fraises	Crêpes avec crème fouettée, et fromage ricotta. Pêches. Lait
<b>Diner</b>	Casserole au bœuf, salade César et fruits	Lentilles, riz brun, brocoli et fruit	Sandwiches au poulet, salade aux quinoa et pois chiches, fruits	Des wraps au thon avec salade au brocoli et compote de pomme. Lait pour boire	Casserole aux œufs, brocoli et fruits
Viandes et substituts	Bœuf	Lentilles	Poulet	Thon	Œufs
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Oignons, céleri, carottes, compote de pommes. Salade	Brocolis, bananes, tomates	Tomates, concombres, oranges	Salade, poivrons, brocoli	Brocoli, concombre, tomates, ananas
Produits céréaliers	Nouilles blé entier	Riz brun	Pain brun	Wrap blé entier	Nouilles blé entier
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait et fromage	Lait
Autres aliments : (Végétarien)	Tofu		Sandwich aux œufs	Omelette	
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Trempeuse au Yogourt grecque avec des pains naan et concombre.	Brisures de yogourt et baies.	Carré aux poires. Fruits.	Pain aux bananes. Pommes. Eau	Craquelins et cubes de fromage et eau
Commentaires additionnels :					

#6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Yogourt, granola et fraises	Céréales blé entier avec lait et fraises. Lait	Pain de lait maison. Fromage et compote de pommes.	Gruau et fruits	Œufs brouillés, pains grillés, raisins et fromage
<b>Diner</b>	Chili végétariens avec fromage, tomates et concombres. Pain maison. Bananes. Lait	Soupe à la lasagne. Salade. Fruits.	Saumon, riz brun. Pois et carottes. Fruits	Casserole au porc végétarienne avec patates et légumes. Salade, fruits.	Lanières de poulet, salade au quinoa et légumes. Fruits
Viandes et substituts	Haricots noir	Bœuf	Saumon	Porc végétarienne	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Tomates, concombres. Bananes	Carottes, céleri, oignon, tomates, salade. Pommes	Pois, carottes, ananas.	Patates, carottes, céleri, poivrons, tomates, salade. Poires	Céleri, oignons, tomates, concombres, pêches.
Produits céréaliers	Pain au blé entier	Nouilles blé entier	Riz brun	Nouilles blé entier	Quinoa
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Autres aliments Végétarien		Lentilles	Omelette		Tofu
<b>Collation</b> (2 groupes alimentaires)	Méli-Mélo sucré et salé	Légumes et houmous maison	Wraps au bananes et beurre WOW	Pain au fromage maison	Fromage, craquelins et oranges. Eau.
Commentaires additionnels :					