

4 janvier

15 février

1	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Yogourt et fruits. Eau.	Crêpes maison de blé entier et pommes	Œufs brouillés avec fromage dans des tortillas de blé entier et fruits	Céréales de blé entier avec lait/de l'eau et du melon	Gruau avec fruits congelées
Diner	Sandwich au Fromage et thon avec soupe aux légumes. Fruits.	Ragoût au bœuf, pain au lait maison, concombres et fruits	Fajitas aux poulets avec poivrons rouge et vert faites au four	Casserole aux orge et haricots avec maïs. Fruits	Casserole aux nouilles et poulet. Salade et fruits.
Viandes et substituts	Thon	Bœuf	Poulet	Haricots noirs	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Maïs, Tomates, carottes, fruits.	Pois, Carottes, concombre, fruits.	Poivrons doux Champignons Tomates, fruits.	Maïs Fruits.	Maïs, carottes, céleri, salade
Produits céréaliers	Pain de blé entier	Pain au lait	Pains tortillas blé entier	Orge	Nouilles aux blé entier
Lait et substituts	Lait pour boire, fromage	Lait pour boire	Du lait pour boire et fromage	Lait pour boire	Lait pour boire
Autres aliments végétarienne	Œuf	Chili végétarienne	Tofu		Haricots blanc
Collation (2 groupes alimentaires)	Biscuits à l'avoine et raisin avec fruit	Cubes de fromage avec craquelins de blé entier avec de l'eau	Carrés aux dates et fruits	Brisures aux baies et yogourts	Concombre avec de la trempette à la crème sûr

11 janvier

22 février

2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Pain anglais de blé entier avec de la confiture maison et fromage, bananes et eau	Gruau maison avec yogourt, fruits et eau	Céréales de blé entier avec lait, fruit congelés et eau	Muffins maison avec fruits et fromage	Gruau avec fruits congelés
Diner	Chaudrée aux haricots blancs et patates. Pain blé entier maison, tomates et fruit.	Cari au poulet avec couscous, pois et carottes. Fruits.	Chili végétarien. Pain de blé entier et carottes. Fruits	Casserole au bœuf et nouilles. Salade. Fruits.	Pains blé entier grillés avec fromage. Soupe aux légumes. Fruits.
Viandes et substituts	Haricots blanc	Poulet	Haricots	Bœuf	Haricots noir
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Fruits, tomates, céleri, oignons, patates	Pois, carottes,	Sauce aux tomates, haricots verts, fruits, carottes	Patates, céleri, carottes. Tomates	Carottes, poivrons rouge, champignons, tomates
Produits céréaliers	Pain de blé entier	Couscous	Pain blé entier	Pâtes de blé entier	Tortillas de blé entier
Lait et substituts	Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire	Lait à boire Fromage.
Végétarienne		Lentilles		Tofu	
Collation (2 groupes alimentaires)	Méli-mélo salé et sucré avec yogourt et raisins	Boules de graines et prunes avec miel. Fruits.	Légumes et trempette au houmous. Eau	Galettes de riz, beurre WOW et fruit	Tranches de fromages et craquelins, fruits eau

18 janvier et 1 mars

3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Céréales de blé entier, fruit, lait, bananes	Pudding aux tapiocas avec fruits.	Carré au gruau avec fromage et eau	Yogourt, fruit, eau	Crêpes maison et fruits. Lait.
Diner	Casserole aux œufs et légumes. Pain maison, Fruits et lait	Lanières de poulet maison avec pois congelés et couscous avec carottes cuites à la vapeur et quinoa. Fruits	Saumon en galettes. Riz, légumes et fruit.	Rôti de porc, patates, légumes. Pain au lait maison et fruits.	Ragoût aux lentilles. Pain et fruit.
Viandes et substituts	Œufs	Poulet	Saumon	Porc	Lentilles
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Carottes, céleris, oignons,	Pois et carottes, tomates	Carottes, fèves vertes	Patate, carottes, pois verts, mais	Carottes, mais,
Produits céréaliers	Pain maison blé entier	Quinoa	Riz brun	Pain au lait.	Pain maison de blé entier
Lait et substituts	Lait Fromage	Lait	Lait	Lait	Lait
Végétarienne		Fallafel	Galettes de haricots noirs	Omelette	
Collation (2 groupes alimentaires)	Fromage et craquelins, raisins	Salsa maison et morceau de pain pita, concombre	Wraps aux bananes et beurre WOW	Méli-Mélo salé et sucré avec yogourt et raisins	Morceaux de fruits avec trempette aux yogourt et fromage

25 janvier et 1 mars

4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Muffins maison et fruits. Lait	Yogourts, granola et fruits	Petits pains au lait et fromage avec compote de pomme	Crêpes avec sauce aux baies et eau	Céréales et fruits avec lait
Diner	Casserole aux fromages et chou-fleur, tomates et haricots. Salade. Fruit	Chili végétarien. Pain de blé entier et carottes. Fruits.	Macaroni aux bœuf, riz et tomate. Fruits	Ragout au poulet, pain maison avec fruits	Casserole au poulet et riz
Viandes et substituts	Pois chiches	Haricots Pois chiches	Viande hachées	Poulet	Poulet
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Tomates, salade, concombre, fruits.	Tomates, salade, pommes	Tomates, carottes, céleri	Carottes, céleri, tomates, patates	Céleri, carottes, pois, maïs
Produits céréaliers	Nouilles blé entier	Pain blé entier	Nouilles blé entier	Pain maison blé entier	Nouilles blé entier
Lait et substituts	Lait et fromage	Lait	Lait	Lait	Lait fromage
Autres aliments					
Collation (2 groupes alimentaires)	Humus et morceau de pita avec piments rouge.	Pain au banane maison et fruit, eau	Tranches de pommes avec beurre WOW et granola	Fromage et craquelins. Eau	Wraps fromage et dinde
Commentaires additionnels :					

1 février janvier et 8 mars

5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Céréales et fruits avec lait	Muffins maison, fromage et fruits.	Yogourt, granola et baies.	Gruau aux pommes	Pudding au tapioca avec crème maison
Diner	Casserole aux orge et haricots. Salade et fruit.	Sauté aux poulet et légumes. Riz. Fruits	Pâté chinois, salade et fruits	Œufs et légumes avec fromages, pain, salade et fruits	Casserole au thon, carottes et fruits
Viandes et substituts	Haricots	Poulet	Bœuf	Œuf	Œufs
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Salade, tomate, carottes, fruits	Poivrons rouge, vert et orange, champignons, carottes.	Carottes, pois, patates, mais, salade	Poivron rouge, champignons, concombres, tomates	Oignons, champignons, carottes
Produits céréaliers	Nouilles au blé entier	Riz brun	Pain maison	Pain blé entier	Nouilles blé entier
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait	Lait, fromage	Lait, fromage
Végétarien		Tofu	Haricots noir		Haricots blanc
Collation (2 groupes alimentaires)	Pains pitas, concombres, poivrons et trempette crème sûr.	Galettes de riz avec beurre WOW et fruits	Mélange méli-mélo sans noix	Fromage et craquelins	Biscuits maison à l'avoine et raisin avec fruits

8 février et 15 mars

6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation (2 groupes alimentaires)	Burritos aux œufs avec fromage. Fruits.	Crêpes de blé entier avec fruits frais	Pain anglais avec fromage et confiture maison. Fruit	Yogourt et baies.	Céréales et fruits.
Diner	Ragout aux lentilles. Riz. Carottes, brocoli. Fruits.	Chaudrée aux fruits de mer. Pain maison. Salade. Fruits	Casserole a la viande. Brocoli et fruit	Lanières de poulet maison avec pois congelés et quinoa avec carottes cuite à la vapeur	Soupe aux légumes, pains grillés avec fromage. Fruits.
Viandes et substituts	Lentilles	Poisson blanc	Bœuf	Poulet	Pois chiches
Légumes et fruit (DEUX différents légumes et fruit)	Carottes, poivrons rouge, champignons, fruits	Pois, carottes, fruits	Champignons, épinards, brocoli fruits	Pois, carottes, Concombre, tomates, fruits	Carottes, céleri oignons, tomates
Produits céréaliers	Riz brun	Pain blé entier	Nouilles blé entier	Quinoa	Riz brun
Lait et substituts	Lait	Lait	Lait, fromage	Lait	Lait
Végétarien		Haricots blanc et patates	Tofu	Omelette	
Collation (2 groupes alimentaires)	Galettes de riz avec beurre WOW et fruits	Fruits avec trempette de yogourt et fromage	Carrés aux dates avec fruit	Pain au banane maison avec fruits	Fromage et craquelins