

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
S E M A I N E 1	Fruits frais Pain aux lentilles fèves jaunes Couscous Yogourt Lait barre tendresse	Fruits frais tofu Tétrazini Jello à l'orange Lait Biscuit avoine et fruit	Fruits frais Pâté mi-végé salade de fruits Lait pommes et tartinade de soya	Fruits frais soupe repas crème aux fruits et à l'érable Lait graines d'écureuil	Fruits frais Chili aux légumineuses Pain pita gâteau aux agrumes Lait crème glacée
S E M A I N E 2	Fruits frais Croquettes de thon pois verts riz Pêche et petits fruits Lait pain aux raisins et lait	Fruits frais Burger aux lentilles Salade de carottes Jello aux framboises Lait salsa aux concombres et pain pita	Fruits frais Strata au brocoli macédoine Compote de fruits et biscuit graham Lait pain au zucchini	Fruits frais Lentilles du monastère Yogourt Lait galette à la mélasse	Fruits frais Porc teriyaki Haricot vert Couscous Pouding au caramel Lait tartinade colorée et biscottes
S E M A I N E 3	Fruits frais couscous royal Carré aux dattes Lait lait frappé aux Pêches	Fruits frais tortillas au thon Salade de choux et carottes Mousse au chocolat Lait galette de riz et compote de pomme	Fruits frais Soupe repas tortellini et aux haricots Yogourt Lait trempette passe-partout Zucchini Carottes	Fruits frais Fritata macédoine Italienne Pain de blé ananas et mandarine Lait biscuit raisins brand	Fruits frais macaroni aux lentilles et tomates salade de fruits en conserve Lait crème glacée
S E M A I N E 4	Fruits frais riz au tofu Betterave Poire Lait muffin aux bleuets	Fruits frais soupe légumes et choux Muffin au jambon crème de fruits Lait humous et biscottes	Fruits frais Casserole de la mer couscous au curcuma Purée cent façons Lait Gâteau éclair à la cannelle	Fruits frais Spirale au fromage carottes en dés Yogourt Lait pain aux bananes	Fruits frais Petits pains aux oeufs carottes et zucchini Barre tendre Lait gâteau aux pommes vertes
S E M A I N E 5	Fruits frais Poulet à la king Yogourt Lait Biscuit à l'orange	Fruits frais fuisillis de poisson Bananes tropicale Lait Muffin rose bonbon	Fruits frais croquettes futo-futo pois verts riz Barre granola maison Lait Crème glacée	Fruits frais Étagé de porc Yogourt Lait Pain à l'orange et aux carottes	Fruits frais œuf à la coque salade de haricots vets et jaunes Pain de blé Fromage cottage Croustade aux fraises Lait Barre au fruits