



Semaine 1						
Menu		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation		Bananes	Poires	Raisins	Oranges	Cantaloup
L U N C H	Repas	Spaghetti et boulettes de viande traditionnelles	Turbot avec sauce à l'aneth et quinoa aux légumes	Hamburgers de boeuf et lentilles servi avec salade de chou	Cari au poulet à la noix de coco servi sur du riz brun	Quiche de cheddar et kale servi avec salade de tomates
	Repas végétarien	Spaghetti et boulettes de lentilles	Turbot avec sauce à l'aneth et quinoa aux légumes	Hamburgers de lentilles servies avec salade de chou	Cari aux légumes et pois chiches à la noix de coco servi sur du riz brun	Quiche de cheddar et kale servi avec salade de tomates
	Dessert	Melon d'eau	Biscuits à l'avoine et raisin sec	Ananas	Compote à la mangue	Salade de fruits
Collation		Muffins aux bleuets «sans sucre»	Crudités et trempette aux épinards	Carrés aux dattes	Cubes de fromages et craquelins	Pain au zucchini
Breuvage		Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Semaine 2						
Menu		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation		Bananes	Raisins	Pommes	Pêches	Melons miel
L U N C H	Repas	Fusili au pesto et basilic servi avec fromage ricotta et légumes	Bœuf à la sauce teriyaki et gingembre servi sur quinoa aux légumes	Poulet rôti servi avec riz aux légumes et avec sauce moutarde au miel	Chili végétarien rouge servi avec pain de maïs fait maison	Poisson rôti servi avec salade de couscous aux oranges et canneberges
	Repas végétarien	Fusili au pesto et basilic servi avec fromage ricotta et légumes	Lentilles à la sauce teriyaki et gingembre servi sur quinoa aux légumes	Tofu rôti servi avec riz aux légumes avec sauce moutarde au miel	Chili végétarien servi avec pain de maïs fait maison	Poisson rôti servi avec salade de couscous aux oranges et canneberges
	Dessert	Ananas	Biscuits au beurre de soja	Melon d'eau	Compote de pomme et poire	Salade de fruits
Collation		Muffins aux carottes et «sans sucre»	Yogourt à la vanille servi avec granola fait maison	Smoothie aux petites baies	Hummus fait maison avec pitas au four	Brownies aux haricots noirs «sans sucre»
Breuvage		Lait	Lait	Lait	Lait	Lait