







Menu de la semaine 1







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits + lait	Yogourt aux fruits + Cheerios multi-grain	Fruits + lait	Yogourt aux fruits + Cheerios multi-grain	Fruits + lait
Dîner	Galette au citrouille	Muffin au pesto et fromage	Riz aux poissons avec sauce tomate	Salade quinoa	Couscous au poulet
Protéine 	Toffu	Œuf et fromage	Poisson	Pois chiche	Poulet
Légumes 	Brocoli et Haricot vert	Crudités : Carottes ,tomates concombres	Brocoli et poivrons	Légumes	Courgettes, carottes et citrouille
Féculant 	Borghol (blé concassé)	Farine	Riz	quinoa	Couscous
Dessert 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation P.M.	Pain à la confiture	Fruits + lait (banane, poire, pomme, orange)	Pita au houmous + crudités	Fruits + lait (banane, poire, pomme, orange)	Sfouf + lait



Menu de la semaine 2







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits + lait	Yogourt aux fruits + Cheerios multi-grain	Fruits + lait	Yogourt aux fruits + Cheerios multi-grain	Fruits + lait
Dîner	Biryani au poulet	Omelette printanière(légumes)	Riz aux haricot rouge et sirop d'érable	Soupe aux lentilles	Spaghetti Bolognaise
Protéine 	Poulet	Oeufs	Haricot rouge	Lentilles	Viande
Légumes 	Carotte et petit pois	Crudités	Salade de Betteraves	Carottes Patate douce	Carottes, petit pois
Féculant 	Riz	Pain	Riz	Crackers	Pâte
Dessert 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation P.M.	Crackers +fromage + crudités	Fruits + lait (banane, poire, pomme, orange)	Pita au houmous + crudités	Fruits + lait (banane, poire, pomme, orange)	Biscuit à la mélasse + lait



Menu de la semaine 3



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits + lait	Yogourt aux fruits + Cheerios multi-grain	Fruits + lait	Yogourt aux fruits + Cheerios multi-grain	Fruits + lait
Dîner	Sandwich au thon	Risotto aux petits pois	Penne à la betterave et fromage féta	Riz aux lentilles	Pâte au poulet et pesto
Protéine 	Poisson	Viande hachée	Pois chiche	lentilles	Poulet
Légumes 	Crudités	Petits pois et carottes	Betterave	crudités	Tomates
Féculant 	Pain	Riz	pâte	Riz	Pâte
Dessert 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation P.M.	Cookies à l'avoine + lait	Fruits + lait (banane, poire, pomme, orange)	Pita au houmous + crudités	Fruits + lait (banane, poire, pomme, orange)	Crackers +fromage + crudités