



Menu semaine 1

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Collation AM	Banane	Melon d'eau	Prune	Pomme	Poire
Protéine	Tofu	Oeuf	Poulet	Poisson	Légumineuse (edamame)
Repas	Tofu grillé à l'érable et au vinaigre balsamique, coucous de blé	Quédille aux oeufs sur pain de blé entier	Salade tiède de quinoa et de poulet au cari	Croquette de tilapia, riz brun	Chili végétarien aux édamames, petits pains de blé
Légumes	Carotte, panais et haricot vert	Concombre, tomate cerise, poivron	Poivron rouge, céleri, carotte rapé	Patate douce, carotte grillé	Courgette, poivron, aubergine
Collation PM	Fromage, pomme	Pain aux bananes et dattes, boisson de soya nature	Muffin aux carottes et pommes, boisson soya à la vanille	Yogourt nature, coulis de fruits	Céréales de blé (type Cherrios) avec du lait
* Lait bio * Farine bio et de blé entier *Produits céréaliers de blé entier					

Menu semaine 2



	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Collation AM</i>	Banane	Raisin	Cantaloup	Pêche	Pomme
<i>Protéine</i>	Oeufs	Poissons	Légumineuses (lentilles corail)	Tofus	Légumineuses (pois chiches)
<i>Repas</i>	Frittata à la patate douce et au poivron, salade orzo et poivron	pitass au thon	Soupe dhal lentilles corail, Toast melba	Poké bowl tofu et noix de coco, riz brun	Pois chiche et légumes général tao, riz brun
<i>Légumes</i>	patate douce, poivron, tomate	Salade de brocolis à la chinoise	courges et patates douces	carottes, bébé épinard, mangues	Brocolis, petits pois et poivrons
<i>Collation PM</i>	Smoothie à l'orange	Carré à l'avoine fraise et pêche, lait	Barre granola chocolat, noix coco et canneberge boisson de soya nature	beurre de soya et biscuit soda de blé entier	yogourt vanille et granola
* Lait bio	* Farine bio et de blé entier	*Produits céréaliers de blé entier			



Menu semaine 3

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Collation AM	Pomme	Nectarine	Poire	Melon	Banane
Protéine	Tofus	Poulet	Légumineuses (pois chiches)	Poissons	Oeufs
Repas	Spanakopitas feta et tofu, salade à la gecque	Casserole style enchiladas au poulet	Tartinade de pois chiches gratinés	Riz crémeux saumon et lait de coco	Sandwich aux oeufs sur tranché de blé
Légumes	Chou fleur, tomate cerise et poivron	Salade aux 2 haricots (verts et jaunes) vinaigrette maison	Salade printanière, concombre vinaigrette maison	Boy choy, courgette	Concombre, céleri, poivron
Collation PM	Mousse au petits fruits et tofu	Pain courgette et dattes, lait	Yogourt nature, coulis de fruits	Fromage, grissol	Céréales de blé avec du lait

* Lait bio

* Farine bio et de blé entier

*Produits céréaliers de blé entier



Menu semaine 4

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Collation AM	Pomme	Prune	Melon d'eau	Poire	Raisin
Protéine	Légumineuses (haricots noirs)	Poissons	Oeufs	Légumineuses	Tofus
Repas	Salade de maïs et haricots noirs, tortillas de blé grillées	Tartinade de saumon sur pain tranchés de blé	Quesadillas à la mexicaine oeufs et haricots, Ratatouille de légumes grillés	Spaghetti, sauce aux lentilles	Tofu mariné aux tomates séchées, bulgur à la tomate
Légumes	maïs, poivron vert, avocat	Concombres, tomates, cerise	Aubergine, courgette, poivron rouge	Carottes, brocolis, Kales	Asperges, tomates
Collation PM	Biscuits banane et graine de tournesol, boisson de soya nature	Smoothie aux petits fruits	Pomme et fromage en grains	Pain aux bleuets, lait	Yogourt nature, coulis de fruits
* Lait bio * Farine bio et de blé entier *Produits céréaliers de blé entier					



Menu semaine 5

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
AM	Cantaloup	Pêche	Pomme	Poire	Banane
Protéine	Légumineuses (haricots blanc)	Tofus	Oeufs	Poissons	Poulet
Repas	Salade aux deux haricots et chou-fleur, petit pain de blé	Tofu miel et gingembre sur plaque au four, riz aux haricots noirs et lime	Mini omelettes, mini-pitas de blé	Gratin de riz au thon	Wrap au poulet
Légumes	Chou-fleur, haricots vert et tomate cerise	Haricots verts, bok choy	Salade de carottes aux raisins secs	Brocoli, salade romaine et carotte	Salade de choux (choux vert et rouge)
Collation PM	Carré de céréales, boisson soya chocolat	Biscuit au graü boisson de soya nature	yogourt vanille et granola	Fromage et raisin	Céréales de blé avec du lait
* Lait bio * Farine bio et de ble entier * Produits cerealiers de ble entier					

