


Semaine 1

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>
<p>Collation : Fruits frais et céréales servis avec lait</p> <p>Dîner : Fiesta! Riz mexicain au bœuf gratiné avec sa laitue</p> <p>Collation : Guacamole et craquelins</p>	<p>Collation : Smoothie et fruits frais</p> <p>Dîner : La quiche de Popeye avec salade de patates</p> <p>Collation : Muffin citron-pavot et lait</p>	<p>Collation : Bouchées énergie avec fruits frais</p> <p>Dîner : Panini jambon-pesto-fromage et crudités</p> <p>Collation : Carrés aux fraises et lait</p>
<u>JEUDI</u>		<u>VENDREDI</u>
<p>Collation : Fruits frais et muffin</p> <p>Dîner : Salade-repas coquillettes au thon servie avec lait</p> <p>Collation : Raisins et fromages</p>	<p>Collation : Fruits et petit coco</p> <p>Dîner : Carrés aux tomates avec salade de légumineuses et lait</p> <p>Collation : Tube glacé et petits biscuits</p>	

Semaine 2

LUNDI

Collation : Fruits frais et galette servis avec lait

Dîner : Bouchées de poisson accompagné d'un rissole de pommes de terre rouges aux asperges

Collation : Pitas et tartinade Tzatziki

MARDI

Collation : Fruits avec muffin et lait

Dîner : La pizza "Aloha!" et sa salade de brocolis

Collation : Yogourt et granola maison

MERCREDI

Collation : Galette de riz tartinée de beurre de soya et de tranches de bananes

Dîner : Raviolis au fromage, sauce aux champignons crémeuse

Collation : Biscuit "choco-rico" et lait

JEUDI

Collation : Fruits frais et galette avec lait

Dîner : Sandwich à la dinde accompagnée d'une salade de chou et carottes crémeuse

Collation : Jus de légumes, cubes de fromages et biscuit soda



VENDREDI

Collation : Pommes et trempette fromagée à la vanille

Dîner : Salade de fusillis au poulet façon "césar"!

Collation : La galette du secondaire et verre de lait

Semaine 3

LUNDI

Collation : Fruits frais, muffin et lait

Dîner : Pennes crémeuses au Pistou avec poulet

Collation : Humus *pâte à biscuit* et biscuits Graham

MARDI

Collation : Fruits frais et mini boule énergie

Dîner : Pointes aux œufs et jambon avec crudités et trempette

Collation : Muffin *explosion de fruits* et lait

MERCREDI

Collation : Fruits et œuf à la coque

Dîner : "Poké bowl" au tofu asiatique et lait

Collation : Yogourt et granola maison

JEUDI

Collation : Smoothie et fruits frais

Dîner : Guédille de goberge servie avec salade de maïs et feta + lait

Collation : Compote de pommes accompagnée d'une galette de riz au caramel



VENDREDI

Collation : Fruits frais et fromage

Dîner : Saucisse italienne et salade de couscous colorée

Collation : Le fameux cornet de crème glacée!

Semaine 4

LUNDI

Collation : Fruits frais et yogourt

Dîner : Gratin de macaroni végétal servi avec lait

Collation : Salade de fruits et biscuit social thé

MARDI

Collation : Fruits frais et muffins servis avec lait

Dîner : Roulés au poulet avec sauce tzatziki et sa salade grecque

Collation : Humus avec craquelins

MERCREDI

Collation : Fruits frais et boule énergie avec lait

Dîner : Plat de couscous et poisson tunisien

Collation : Tube glacé et biscuit Goglu

JEUDI

Collation : Fruits frais et fromage

Dîner : Pad thaï au tofu

Collation : Galette avoine-soya et verre de lait



VENDREDI

Collation : Fruits frais et muffin avec lait

Dîner : Salade-repas "cheeseburger"

Collation : Tartinade de mousse au jambon sur pita