Menu semaine 1

	Déjeuner	Collation A·M·	Repas principal	Collation P·M·
Lundi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Potage de carotte Spaghettis crémeux au thon Lait	Yogourt et coulis de fraises
Mardi	Bagel, fromage, lait, yogourt Fruits : _____		Salade de pois chiche, couscous, légumes, féta et olive Lait	Muffin aux pommes
Mercredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Salade de brocoli et chou fleur Pizza sauce blanche, saumon, épinard et piment	Lait, céréale et fruits secs
Jeudi	Rôties, confitures, beurre de soya, yogourt, lait Fruits : _____		Jus de légumes Poulet au miel et moutarde sur riz Lait	Écorce de fruits (ananas, fraises, bleuets) et muslix
Vendredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Potage automnal Bol de tortillas au bœuf Lait	Banane royale

Menu semaine 2

	Déjeuner	Collation A·M·	Repas principal	Collation P·M·
Lundi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Salade de concombre et tomate Lentille au poulet, carotte et céleri Lait	Trempette aux œufs et biscuit soda
Mardi	Bagel, fromage, lait, yogourt Fruits : _____		Salade de chou Riz chinois au bœuf	Pomme et fromage
Mercredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Potage de légumes Quiche au brocoli et fromage Lait	Nachos, trempette salsa
Jeudi	Rôties, confitures, beurre de soya, yogourt, lait Fruits : _____		Salade de maïs, concombre et piment Ragout de bœuf, carotte, chou fleur et patate douce Lait	Compote et muslix
Vendredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Crudité Wrap au poulet, piment, salade et fromage	Galette de riz à la confiture de fraise

Menu semaine 3

	Déjeuner	Collation A·M·	Repas principal	Collation P·M·
Lundi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Crème de zucchini Gratin de légumes et jambon Lait	Smoothie aux fraises
Mardi	Bagel, fromage, lait, yogourt Fruits : _____		Chili végé Pain pita et fromage Lait	Biscuit à l'avoine et raisin
Mercredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Salade de patate Croquette de tofu (curcuma) Lait	Crudité et trempette
Jeudi	Rôties, confitures, beurre de soya, yogourt, lait Fruits : _____		Salade de carotte Boulette de porc sauce italienne sur riz Lait	Salade de fruits
Vendredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Salade verte Fajitas au bœuf et légumes	Boule d'énergie Avoine, riz soufflé, banane

Menu semaine 4

	Déjeuner	Collation A·M·	Repas principal	Collation P·M·
Lundi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Potage de légumes Gratin de tofu, sauce béchamel sur boucle Lait	Trempette de jambon et craquelin
Mardi	Bagel, fromage, lait, yogourt Fruits : _____		Salade de riz, macédoine et œuf Salade de légumineuses aux cinq légumes Lait	Smoothie au banane
Mercredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Petit pain porc haché, sauce bolognaise et fromage Salade verte Lait	Salade de fruits
Jeudi	Rôties, confitures, beurre de soya, yogourt, lait Fruits : _____		Jus de légumes Pâté chinois au bœuf Lait	Yogourt aux petits fruits
Vendredi	Céréales, lait, yogourt, fromage Fruits : _____		Soupe repas au poulet , légumes en julienne et riz Pain pita Lait	Boule d'énergie Avoine, beurre de soya et raisin sec