

Menu semaine 1

Déjeuner

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Lundi

Rôties, confitures, beurre de soya, lait

Fruits : _____

Mardi

Gruau, lait, yogourt

Fruits : _____

Mercredi

Bagel, fromage, lait

Fruits : _____

Jeudi

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Vendredi

Collation A.M.

Repas principal

Collation P.M.

Jus de légumes

Lanières de poulet à la moutarde et brocolis

Lait

Hummus et pain pita

Salade de carottes

Riz au thon et choux-fleurs

Lait

Biscuits à l'avoine et raisins

Lait

Salade verte

Escalope au jambon et patates

Lait

Salade de fruits

Potage de légumes

Pâte chinoise

Lait

Yogourt avec coulis

Salade d'épinards

Tarte aux légumineuses

Lait

Pain aux bananes

Menu semaine 2

Déjeuner

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Lundi

Rôties, confitures, beurre de soya, lait

Fruits : _____

Mardi

Gruau, lait, yogourt

Fruits : _____

Mercredi

Bagel, fromage, lait

Fruits : _____

Jeudi

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Vendredi

Repas principal

Salade jardinière

Pizza au jambon et brocolis

Lait

Jus de légumes

Croquettes de tofu et macédoine

Lait

Salade de chou

Filet de basa à l'italienne sur couscous

Lait

Salade verte

Boulettes des îles et bouclies

Lait

Crudités

Sandwichs aux œufs

Lait

Collation P.M.

Yogourt avec coulis

Lait et céréales

Salade de fruits

Smoothies aux fruits

Muffins au fromage

Menu semaine 3

Déjeuner

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Lundi

Rôties, confitures, beurre de soya, lait

Fruits : _____

Mardi

Gruau, lait, yogourt

Fruits : _____

Mercredi

Bagel, confitures, fromage, lait

Fruits : _____

Jeudi

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Vendredi

Repas principal

Potage

Croquettes au jambon et fromage avec fèves
vertes
Lait

Salade de concombres

Steak de tofu au curcuma avec choux-fleurs
Lait

Jus de légumes

Cubes de bœufs à la tomate sur linguines
Lait

Crudité

Pâté au thon et patates gratinées
Lait

Salade de légumineuses

Salade de chou et carottes
Salade Grecque
Lait

Collation P.M.

Tartinades au tofu avec craquelins

Compote aux pommes et muslix

Galettes de riz et beurre de soya

Salsa et tortillas

Gâteau aux carottes

Menu semaine 4

Déjeuner

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Lundi

Rôties, confitures, beurre de soya, lait

Fruits : _____

Mardi

Gruau, lait, yogourt

Fruits : _____

Mercredi

Bagel, confitures, fromage, lait

Fruits : _____

Jeudi

Céréales, lait, yogourt

Fruits : _____

Vendredi

Repas principal

Salade verte
Chili au bœuf et tortillas
Lait

Soupe repas de boulette de porc
et pain pita
Lait

Salade jardinière
Quiches aux brocolis
Lait

Jus de légumes
Filet de basa aux citrons avec riz
Lait

Crudités
Macaronis au fromage et tofu
Lait

Collation P.M.

Carré aux dattes

Yogourt avec petits fruits

Salade de fruits

Bagel avec fromage à la crème

Pommes et fromages