

# Menu semaine 1

## Déjeuner

## Collation A.M.

## Repas principal

## Collation P.M.

**Lundi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de chou  
Croquettes de jambon et fèves vertes  
Lait

Yogourt et coulis

**Mardi**

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de légumes  
Salade de pâtes au thon  
Lait

Gâteau Zucchini et datte

**Mercredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Jus de légumes  
Gratin de chou-fleur, béchamel et tofu  
Lait

Salsa et tortillas gratinés

**Jeudi**

Rôties, confitures, beurre de soya,  
yogourt, lait

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade verte  
Boulettes de bœuf sur lit de couscous et  
tomates  
Lait

Crudités et trempette aux épinards

**Vendredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de carotte  
Wrap au poulet césar  
Lait

Boule d'avoine, banane et beurre de  
soya

# Menu semaine 2

## Déjeuner

## Collation A.M.

## Repas principal

## Collation P.M.

**Lundi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de zucchini

Pavé de tofu curcuma, riz et brocoli

Lait

Bagel et fromage à la crème

**Mardi**

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : \_\_\_\_\_



Jus de légumes

Pâté chinois

Lait

Yogourt vanille

**Mercredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade verte

Quiche lorraine

Lait

Galette d'avoine

Lait

**Jeudi**

Rôties, confitures, beurre de soya,  
yogourt, lait

Fruits : \_\_\_\_\_



Soupe repas boulettes de porc et légumes

Pain pita

Lait

Salade de fruits

**Vendredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de macaroni

Salade de légumes

Lait

Tartinade de poulet sur pain pita

# Menu semaine 3

## Déjeuner

## Collation A.M.

## Repas principal

## Collation P.M.

**Lundi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de betterave et feta  
Sandwich au jambon  
Lait

Galette de riz et compote

**Mardi**

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade César  
Pizza de saumon et légumes  
Lait

Gâteau au yogourt

**Mercredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Soupe de pois chiche et légumes racines  
Pain et fromage  
Lait

Salade de fruits

**Jeudi**

Rôties, confitures, beurre de soya,  
yogourt, lait

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade jardinière  
Boulettes des îles du Pacifique et boucle  
Lait

Tube de yogourt glacé

**Vendredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de poulet  
Bol de tortillas  
Tomates cerises  
Lait

Biscuit aux pommes

# Menu semaine 4

## Déjeuner

## Collation A.M.

## Repas principal

## Collation P.M.

**Lundi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade verte  
Chili végé et pain pita  
Lait

Œuf et craquelin

**Mardi**

Bagel, fromage, lait, yogourt

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade de patate  
Salade de saumon  
Lait

Compote et muslix

**Mercredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade concombre et tomate  
Riz poulet et macédoine  
Lait

Pomme et fromage

**Jeudi**

Rôties, confitures, beurre de soya,  
yogourt, lait

Fruits : \_\_\_\_\_



Salade d'épinard, graine de tournesol et can-  
neberge  
Quiche aux brocolis  
Lait

Crudités et hummus

**Vendredi**

Céréales, lait, yogourt, fromage

Fruits : \_\_\_\_\_



Jus de légumes  
Petit pain farcis au bœuf gratiné  
Lait

Yogourt et fruits des champs