

Semaine 1 été

Menu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Pennine au blé Sauce Alferdo et lentilles rouges Salade verte Fruits	Poisson aux tomates et à l'aneth Petits pois Salade de riz et d'or à la méditerranéenne Fruits	Soupe de pois cassés et légumes Pita Bâtannots de fromage Fruits	Omelette potagère (brocolis-courgettes navets-carottes) Concombre Pain de blé Fruits	Petits pains chauds farcis au tofu Salade de légumes Carottes-panais-nav céleri-rave, avocat épinards, choux Fruits
Collation pm	Tartinade de beurre de soya Lait	Croustade de fruits Lait	Céréales Lait	Cornet au yogourt glacé	Muffins au son et raisins Lait

Semaine 2 été

Menu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Potage St-Germain pomme de terre et légumes Œufs à la coque Fromage melba Fruits	Pâtes de blé aux 3 fromages Salade de légumes et légumineuses Agrumes Fruits	Poulet à la crème su Riz Légumes verts Fruits	Croque au thon Salade de maïs et cottage Fruits	Tofu mariné Sauce au yogourt Couscous aux tomates Brocos-rapinis Fruits
Collation pm	Yogourt et céréales	Galettes aux dattes Lait de soya	Fromage et craquelin	Pain grillé Salsa	Barres énergétiques aux tournesols Lait

Semaine 3 été

Menu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Soupe-repas à l'orge et aux légumes Biscuits soda Fromage Fruits	Lasagne végétarienne Salade verte Fruits	Poulet aux poivrons Sauce aigre-douce Riz Légumes verts Fruits	Omelette espagnole Pomme de terre et courgettes Crudités Craquelins Fruits	Filets de poisson Sauce tartare Salade d'épinards, de carotte et de quinoa Légumes chauds Fruits
Collation pm	Patte d'ours Labriski Lait	Céréales et lait	Cornet de crème glacée	Gâteau aux pommes Lait	Pain aux raisins Fromage à la crème Lait

Semaine 4 été

Menu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Rotinis de blé au tofu Salade d'abondance choux-fleurs, laitue	Hamburgers aux haricots noirs Crudités	Carrés aux épinards Carottes Pain de blé	Crumble de saumon et poireaux Pomme de terre à la	Poulet à l'orzo Légumes verts Fruits

	et poivrons rouges Fruits	Sauce aux poivrons Frites de patates douces Fruits	Fruits	grecque Légumes Fruits	
Collation pm	Tortillas et humus de betteraves Lait	Yogourt et céréales	Barres d'avoine et de tournesols Lait	Tartinade de beurre de soya Lait	Muffins avocat Lait

Semaine 5 été

Menu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Chop suey au tofu et légumes Riz Fruits orange	Pain de quinoa et légumes Sauce béchamel Légumes verts Fruits	Poulet teriyaki Purée de pommes de terre Petits pois, carottes Fruits	Petites pâtes aux haricots Salade thaïe de concombres Fruits	Croquette de thon et patates douces Sauce au yogourt Légumes
Collation pm	Céréales Lait	Cornet au yogourt	Craquelins et fromage la crème	Boules au gruau Lait de soya	Gâteau aux bleuets Lait

Semaine 6 été

Menu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Ratatouille végétarienne (pois chiches et fromages) sur lit de couscous Fruits	Tortillas au poulet grillé Crudités Trempelette Fromage Fruits	Pâté mexicain Riz Salade de tomates et concombres Fruits orange	Pizza au tofu, aux légumes et fromage Carottes Fruits	Boulettes de saumon tandoori et raïta de concombre Riz basmati Légumes vapeur asiatiques Fruits
Collation pm	Croustillant aux pêches Lait	Pain aux raisins Lait	Smoothie aux fruits Biscuits	Yogourt et céréales Lait	Pain aux bananes

et