

# MENU DE LA SEMAINE 1

<b>SEMAINE - 1</b>	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<b>Collation du matin</b>	Pommes	Melon d'eau	Prunes	Cantaloup	Pommes et prunes
<b>Repas du midi</b>	Lasagne au tofu, épinards et tomate	Soupe au poulet et riz, biscuits breton, cubes de fromage	Croque-thon Salade waldorf au chou rouge pommes et canneberges	Sandwich aux œufs et jambon Crudités et trempettes	Poulet au beurre, Salade de brocoli
<b>Dessert</b>	Mousse aux fraises	Pain citron et pavot	Galette à la mélasse	Muffin aux bleuets	Compote de pommes et biscuit
<b>Collation de l'après-midi</b>	Galette aux pommes	Humus et pita	Raisins et fromage	Céréales et lait	Carrés au Rice Krispies

# MENU DE LA SEMAINE 2

<b>SEMAINE - 2</b>	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<b>Collation du matin</b>	Pommes	Oranges	Melon Canari	Bananes	Pommes et oranges
<b>Repas du midi</b>	Aiglefin à l'orange Patates douces et choux-fleurs grillés	Guédille au poulet et crudités	Tofu pop corn Salade de patate, maïs et roquette	Yet ca mein au bœuf et légumes.	Pizza-œufs aux légumes grillés
<b>Dessert</b>	Pouding vanille et petits fruits	Croustade aux pommes	Gâteau salade de fruits	Salade aux 3 melons (d'eau, miel, cantaloup)	Scone aux poires
<b>Collation de l'après-midi</b>	Melba et bâtonnets de fromage	Smoothie aux petits fruits	Pouding caramel	Barre tendre aux lentilles et raisins secs	Biscuit pépites chocolat

# MENU DE LA SEMAINE 3

<b>SEMAINE - 3</b>	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<b>Collation du matin</b>	Pommes	Cantaloup	Clémentines	Melon d'eau	Bananes
<b>Repas du midi</b>	Végé-pâté et petits pains avec potage de légumes	Salade de couscous marocaine au poulet	Fish'n ship (maison), patates grèques, brocoli et chou-fleur cuits	Pokébol au tofu sur quinoa, salade de carottes	Salade tortellini au fromage, poulet, légumes, vinaigrette légère
<b>Dessert</b>	Tapioca	Carrés aux dattes	Jello aux fruits	Gâteau blanc et coulis	Muffin aux canneberges
<b>Collation de l'après-midi</b>	Galette de riz, fromage à la crème et confiture	Mandarines dans son jus	Muffins aux carottes	Jus de légumes et bâtonnets de fromage	Yogourt glacé et fruits en morceaux

# MENU DE LA SEMAINE 4

<b>SEMAINE - 4</b>	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<b>Collation du matin</b>	Pommes	Melon d'eau	Pêches	Oranges	Pêches, pommes et oranges
<b>Repas du midi</b>	Porc à l'ananas	Salade de saumon vinaigrette à l'érable	Nouilles croustillantes aux légumes et porc	Wrap au poulet César et crudités	Pâte au bœuf braisé et légumes
<b>Dessert</b>	Yogourt	Muffin aux bananes	Salade de fruits et biscuit	Biscuit à l'avoine	Muffin aux zuchinis
<b>Collation de l'après-midi</b>	Breton et fromage en tranche	Crudités et trempette	Biscuit graham et Wow butter	Crème glacée	Bananes