

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation A.M.</b>	Bananes	Pommes	Cantaloup	Orange	Poires
<b>Dîner</b>	Poulet teriyaki & riz aux légumes	Boulettes de bœuf à la crème & ciboulettes	Pomme de terres ris-solées, légumes racines & steakette	Mini quiches maison & légumes	Scoobidoo à la bolo-gnaise
<b>Protéines</b>	Poulet	Bœuf	Porc	œufs	Bœuf
<b>Accompagnement</b>	Riz	Purée de pomme de terre	Pomme de terre rissolées	Légumes	Pâtes
<b>Légumes</b>	Brocoli, haricots verts, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges, champignons.	Carottes-céleri	Carottes coupés biais, navets, courges, patates douces, oignons rouges,	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Carottes, celeri, poivrons rouges
<b>Dessert</b>	Carrés aux pommes	Yogourt aux fruits	Scones raisin & cannelle	Compote aux fruits	Minigo
<b>Collation P.M.</b>	Fromage cheddar & craquelins	Pain oranges carottes	Houmous & pita grec	Muffin bananes & lin	Galette avoine & quinoa

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Collation A.M.</b>	cantaloup	orange	poires	Bananes	Pommes
<b>Dîner</b>	Poulet sauce champignons & poireaux & purée de pomme de terre	Manicotti aux fromages & épinards	Poisson florentine & riz aux légumes	Pains ciabatta multigrains (salade de poulet) & salade de légumes	Ziti (macaronis longs) au bœuf & légumes
<b>Protéines</b>	Poulet	Fromage	Poisson	Poulet	bœuf
<b>Accompagnement</b>	Purée de pomme de terre	Légumes	Riz pilaf	Salade de légumes estivale	légumes
<b>Légumes</b>	Poireaux, champignons, carottes coupés biais, navets, courges, patates douces, oignons rouges,	Brocoli, haricots verts, carottes juliennes, oignons poivrons rouges, champignons.	Épinards, carottes	mais, brocoli, carottes, poivrons rouges	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées
<b>Dessert</b>	Yogourt aux fruits	Compote aux fruits	Minigo	Galette avoine & raisins	Galette pommes & épices
<b>Collation P.M.</b>	Carrés aux dattes	Pain citron pavots	Brioche cannelle & raisins	Muffin aux bleuets	Beurre de soya & craquelins