

25 au 29 sept 23 au 27 oct 20 au 24 nov	<b>collation</b>	<b>dîner</b>	<b>collation</b>
lundi	Fruits secs et cheerios	Velouté d'automne au tofu	Concombres et fromage
mardi	pomme et biscuits arrow-roots	Spaghetti sauce bolognaise	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux bananes	Casserole de riz, poulet thym et citron, légumes	Tomates et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Pâté chinois	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et oranges	Galettes de thon, riz et légumes	Brocoli, carottes et trempette au fromage

2 au 6 oct 30 au 3 nov 27 au 1 dec	<b>collation</b>	<b>dîner</b>	<b>collation</b>
lundi	Fruits secs et cheerios	Soupe au riz, chou et tofu	Concombres et fromage
mardi	pomme et beurre de soya	Poulet parmigiana et riz, légumes	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux bananes	Fricot	Tomates et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Nouilles aux oeufs, sauce crémeuse et saumon	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et oranges	Nouilles de riz au boeuf et légumes	Brocoli, carottes et trempette au fromage

9 au 13 oct 6 au 10 nov 4 au 8 dec	<b>collation</b>	<b>dîner</b>	<b>collation</b>
lundi	Fruits secs et cheerios	Velouté d'automne au tofu	Concombres et fromage
mardi	pomme et beurre de soya	Fricadelles, Pâtes sauce tomate et légumes	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux bananes	Casserole jambon, patate, carottes et navet	Tomates et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Riz frit au poulet et légumes	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et oranges	Pain à la viande au quinoa, patates pilées et légumes	Brocoli, carottes et trempette au fromage

16 au 20 oct 13 au 17 nov 11 au 15 dec	<b>collation</b>	<b>dîner</b>	<b>collation</b>
lundi	Fruits secs et cheerios	Croquettes de tofu, riz et légumes	Concombres et fromage
mardi	pomme et beurre de soya	Omelettes, patates rôties, jambon, petites tomates	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux bananes	Macaroni chinois au poulet	Tomates et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Saumon à l'érable, riz et légumes	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et oranges	Soupe poulet, nouilles tomates	Brocoli, carottes et trempette au fromage