

27 au 31 mars 24 au 28 avril 22 au 26 mai 19 au 23 juin	Collation du matin	Diner	Collation de l'après-midi
Lundi	Yogourt fruits frais	Spaghetti végétarien	Muffin aux carottes
Mardi	Gruau aux fruits	Soupe aux boulettes	Légumes trempette
Mercredi	Pommes et beurre de soya	Poulet miel et moutarde	Pain pita et sauce marinara
Jeudi	Muffin au fruits	Pâtes au saumon	Craquelin et fromage
Vendredi	Sushi aux bananes	Fajitas au boeuf	Légumes trempette

3 au 7 avril 1 au 5 mai 29 au 2 juin	Collation du matin	Diner	Collation de l'après-midi
Lundi	Yogourt fruits frais	Nouille chinoise au tofu	Muffin aux carottes
Mardi	Gruau aux fruits	Paté mexicain	Légumes trempette
Mercredi	Pommes et beurre de soya	Soupe poulet et nouilles	Pain pita et sauce marinara
Jeudi	Muffin au fruits	Bâtonnets de poisson	Craquelin et fromage
Vendredi	Sushi aux bananes	Pain à la viande	Légumes trempette

10 au 14 avril 8 au 12 mai 5 au 9 juin	Collation du matin	Diner	Collation l'après-midi
Lundi	Yogourt fruits frais	Pâté au tofu	Muffin aux carottes
Mardi	Gruau aux fruits	Casserole choux au boeuf	Légumes trempette
Mercredi	Pommes et beurre de soya	Fricot	Pain pita et sauce marinara
Jeudi	Muffin au fruits	Galette de thon	Craquelin et fromage
Vendredi	Sushi aux bananes	Roti de jambon	Légumes trempette

17 au 21 avril 15 au 19 mai 12 au 16 juin	Collation du matin	Diner	Collation l'après-midi
Lundi	Yogourt fruits frais	Crème de légume au tofu et noix de coco	Muffin aux carottes
Mardi	Gruau aux fruits	Pâté chinois	Légumes trempette
Mercredi	Pommes et beurre de soya	Poulet parmigiana	Pain pita et sauce marinara
Jeudi	Muffin au fruits	Saumon à l'orange	Craquelin et fromage
Vendredi	Sushi aux bananes	Croquette de tofu	Légumes trempette