

18-22 déc 15-19 jan 12-16 fév 11-15 mars	Collation am	Dîner	Collation pm
lundi	Yogourt et fruits	Velouté de courge et tofu	Fromage et craquelins
mardi	Pain aux fruits	Chaudrée de jambon et maïs	Pain pita et sauce Marinara
mercredi	Fruits et beurre de soya	Soupe à la lasagne	Edamame et légumes
jeudi	Gruau aux fruits	Fricadelles de poisson, riz et légumes	Bouchées de légumes
vendredi	Toast dorées aux fruits	Pâté chinois	Légumes et humus

25-29 déc 22-26 jan 19-23 fév 18-22 mars	Collation am	Dîner	Collation pm
lundi	Yogourt et fruits	Crème de brocoli, poireau et tofu	Fromage et craquelins
mardi	Pain aux fruits	Nouilles de riz au boeuf et légumes	Pain pita et sauce Marinara
mercredi	Fruits et beurre de soya	Fricot	Edamame et légumes
jeudi	Gruau aux fruits	Riz au saumon et légumes	Bouchées de légumes
vendredi	Toast dorées aux fruits	Jambon à l'ananas, riz et légumes	Légumes et humus

1-5 jan 29-2 fév 26-1 mars	Collation am	Dîner	Collation pm
lundi	Yogourt et fruits	Velouté de courge et tofu	Fromage et craquelins
mardi	Pain aux fruits	Pain à la viande, patates pilées et légumes	Pain pita et sauce Marinara
mercredi	Fruits et beurre de soya	Chaudrée de poisson blanc	Edamame et légumes
jeudi	Gruau aux fruits	Pâté au poulet	Bouchées de légumes
vendredi	Toast dorées aux fruits	Lasagne bolognaise	Légumes et humus

8-12 jan 5-9 fév 4-8 mars	Collation am	Dîner	Collation pm
lundi	Yogourt et fruits	Crème de brocoli, poireau et tofu	Fromage et craquelins
mardi	Pain aux fruits	Goulache au boeuf	Pain pita et sauce Marinara
mercredi	Fruits et beurre de soya	Soupe alphabet au poulet et légumes	Edamame et légumes
jeudi	Gruau aux fruits	Pâté mexicain et légumes	Bouchées de légumes
vendredi	Toast dorées aux fruits	Pâtes Alfredo au thon et légumes	Légumes et humus