

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

2 au 6 oct 30 au 3 nov 27 au 1 dec	collation	dîner	collation
lundi	Fruits secs et cheerios	Soupe au riz, chou et tofu	Légumes et fromage
mardi	pomme et biscuits arrow-roots	Poulet parmigiana et riz, légumes	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux fruits	Fricot	Légumes et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Nouilles aux oeufs, sauce crémeuse et saumon	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et fruits	Nouilles de riz au boeuf et légumes	Légumes et trempette au fromage

9 au 13 oct 6 au 10 nov 4 au 8 dec	collation	dîner	collation
lundi	Fruits secs et cheerios	Velouté d'automne au tofu	Légumes et fromage
mardi	pomme et biscuits arrow-roots	Fricadelles, Pâtes sauce tomate et légumes	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux fruits	Casserole jambon, légumes	Légumes et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Riz frit au poulet et légumes	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et fruits	Pain à la viande au quinoa, patates pilées et légumes	Légumes et trempette au fromage

16 au 20 oct 13 au 17 nov 11 au 15 dec	collation	dîner	collation
lundi	Fruits secs et cheerios	Croquettes de tofu, riz et légumes	Légumes et fromage
mardi	pomme et biscuits arrow-roots	Omelettes, patates rôties, jambon	Galettes de riz et hummus
mercredi	Muffins aux fruits	Macaroni chinois	Légumes et craquelins
jeudi	sushi à la banane ou pomme	Saumon à l'érable, riz et légumes	Pain pita et sauce marinara
vendredi	yogourt et fruits	Soupe poulet, nouilles et légumes	Légumes et trempette au fromage