

Menu été

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait
Dîner Brocolis citronnés  Pâte de blé sauce marinera aux lentilles Lait	Dîner Salade verte  Pavé Neptune, purée de betteraves Lait	Dîner Épinard et fraises au balsamique  Croquette de quinoa, carottes glacées Lait	Dîner Choux fleurs et fèves vertes  Velouté tomate et orge, fromage Lait	Dîner Salade de choux  Galette de pois chiches et betteraves Lait
Collation Tortillas de blé, beurre de soya et pomme Lait	Collation Muffins maison Lait	Collation Mini naan et confiture maison Lait	Collation Fruit frais et yogourt	Collation Petit pain choco- dattes Lait

Menu été

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait
Dîner Salade de tomates  Quiche aux épinards et poireaux Lait	Dîner Salade Colorée  Pâte de blé sauce au thon Lait	Dîner Navets glacés  Soupe aux légumes, tofu et alphabets Lait	Dîner Concombre et cantaloup  Röstis aux haricots rouges crème sûre et tortillas Lait	Dîner Carottes au gingembre  Gratin végétarien à la mexicaine Lait
Collation Croustade aux bleuets Lait	Collation Galette à la mélasse Lait	Collation Céréales Lait	Collation Salade de petits fruits et craquelins Lait	Collation Bagels et fromage à la crème Lait

Menu été

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait
Dîner Zucchini et tomates en dés  Couscous à l'érable et feta Lait	Dîner Salade de choux fleurs  Croquant de tofu et patate douce Lait	Dîner Salade de concombres  Quesadillas Mexicains Lait	Dîner Edamames grillées  Crème de choux fleurs, Pommes et lentille corail Lait	Dîner Salade de maïs et poivrons  Croquettes de saumon Lait
Collation Salade de fruits et craquelins Lait	Collation Compote et galettes de riz Lait	Collation Barre tendres roses Lait	Collation Beurre de fruit et biscottes Lait	Collation Biscuit au beurre de soya Lait

Menu été

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait
Dîner Jus de légumes  Omelette aux asperges, saucisses et poivrons Lait	Dîner Salade romaine vinaigrette au pesto  Méli-Mélo de patates et fromage Lait	Dîner Choux Fleurs rôtis  Pâte de blé à la mexicaine Lait	Dîner Salade Grecque  Baba Ganoush et pita Lait	Dîner Salade de concombres et radis  Cassolette de poisson au lait de coco, vermicelle de riz et légumes Lait
Collation Houmous au chocolat Lait	Collation Mousse choco-banane Lait	Collation Carré aux fraises Lait	Collation Salade de melons variés Lait	Collation Pain aux raisins Lait

Menu été

Semaine 5

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait
Dîner Salade d'épinards et mandarines  Croque thon et avocat Lait	Dîner Brocolis et tomates  Falafel aux pois chiches, tzatziki Lait	Dîner Salade frisée aux légumes  Tofu et champignons stroganoff Lait	Dîner Tomates, melon d'eau et basilic  Sandwich aux œufs Lait	Dîner Salade verte, balsamique et sésame  Pâte de blé sauce rosée aux lentilles Lait
Collation Biscuit aux dattes Lait	Collation Fruit et fromage	Collation Bâtonnet de riz sauvage et jus de fruits	Collation Banane et trempette au yogourt	Collation Cornet de crème glacée

Menu été

Semaine 6

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait	Collation Fruits frais Lait
Dîner Brocolis et choux fleurs rôtis  Macaroni au fromage Lait	Dîner Salade verte et graines de citrouilles  Pizza épinard et feta Lait	Dîner Salade de pâtes colorées  Keftas de poisson blanc Lait	Dîner Purée de pommes de terre aux légumes  Pain aux lentilles Lait	Dîner Choux-fleurs et tomate  Quiche aux champignons Lait
Collation Pouding de chia	Collation Lait au chocolat et fruit	Collation Petits pains au citron et graine de pavot Lait	Collation Tartinade de fromage maison sur muffins anglais	Collation Muffins aux canneberges et graines de tournesol Lait