

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Céréales & lait Square aux maïs	Carré aux fruits All-Bran, farine, cassonade, huile, fraises Lait	Yogourt Fraise ou pêches ou vanille Biscuits Graham	Biscuits dattes et avoine Farine de blé, huile, cassonade, œuf, Dattes, Avoine Lait	Méli-mélo De la semaine Lait
Repas	Casserole de quinoa Quinoa, poivrons, Courgettes, bouillon, Tomates, salsa, Fromage. Bâtonnet de carottes Crème sûre	Macaroni au fromage Tomates, fromage, lait, oignon, épices, macaroni, parmesan Salade d'abondance Chou-fleur, laitue, poivron, huile, vinaigre, Sauce soya, épices	Pâté chinois Veau, lentilles oignons, patate, maïs, lait, margarine, chapelure, épices Betteraves	Burritos au tofu et Haricots noirs Tofu, haricots noirs, salsa, crème sûre, maïs, tortillas, fromage, paprika, sel, poivre Salade chou Chou vert, carotte Vinaigre, huile, Cassonade, herbes	Étagé de thon Thon, patates, poireaux, céleri, ail, béchamel Carottes/maïs
Dessert	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	
Collation PM	Fruits & lait	Fruits & lait	Fruits & lait	Fruits & lait	Fruits & lait