

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>Collation AM</b>	<b>Céréale &amp; lait</b> (vector)	<b>Barres</b> <b>avoine/tournesol</b> Lait sucré, Riz croquant, sirop d'érable, canneberges <b>Lait</b>	<b>Muffins aux</b> <b>framboises</b> Farine de blé, huile, cassonade, Jus et zeste d'orange Framboise <b>Lait</b>	<b>Petit rouleau aux</b> <b>fromages</b> Tortillas (blé) Fromage à la crème, feta, yogourt Assaisonnement. <b>Lait</b>	<b>Méli-mélo de la</b> <b>semaine</b> <b>Lait</b>
<b>Repas</b>	<b>Omelette fromage et</b> <b>zucchini</b> Lait, farine, œuf, Oignons, zucchini, Cottage et cheddar  <b>Craquelin Ryveta</b> Multi-grain  <b>Jus de légumes</b>	<b>Lasagne Végé</b> Tomates, carottes, céleri, oignon, Millet poivrons, mozzarella, épices  <b>Salade verte</b> Laitue romaine, Iceberg, citron Huile canola vinaigre épice.	<b>Tofu Mariné</b> Huile, sauce soya, eau, gingembre, romarin <b>Sauce Tzatziki</b> Concombre, ail, yogourt, mayo, citron <b>Couscous rouges</b> Jus de tomate <b>Choux-fleurs</b>	<b>Boulettes italiennes</b> Veau, œuf, parmesan, ail, chapelure, épices  <b>Sauce</b> Tomate, basilic, origan  <b>Pommes de terre</b> <b>Greques</b> <b>Petits pois/carottes</b>	<b>Pizza aux poulets</b> Poulet grillé, sauce tomate, poivron vert, Fromage  <b>Concombres</b>
<b>Dessert</b>	<b>Fruits</b> <b>Lait</b>	<b>Fruits</b> <b>Lait</b>	<b>Fruits</b> <b>Lait</b>	<b>Fruits</b> <b>Lait</b>	<b>Fruits</b> <b>Lait</b>
<b>Collation PM</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>	<b>Fruits &amp; lait</b>