



Semaine 1

	Semaine 1				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi (Pique-nique)	Vendredi
Collation AM	Fruit du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour
Dîner	Fusilli au pesto et Protéine végétale grillée Protéine : Soja	Salade d'œufs cuits durs, haricots verts et pain au romarin Protéine : Œufs	Tofu et riz à la mexicaine Protéine : Soja	Wrap végé-pâté, crudités et cubes de fromage Protéine : Soja/tournesol	Aigle fin Lait de coco Riz basmati
Légumes	Courgettes, Oignons, Poivrons	Haricots verts, Pommes de terre grelots, tomates raisins et Oignons verts	Maïs, Poivrons, Oignons, Céleri et Carottes	Carottes, pomme de terre douce, Oignon, Céleri et Poivron rouge	Oignons, Poivrons
Collation PM	Smoothie de soya aux petits fruits	Cubes de cheddar et fruits secs	Galettes de mélasse	Compote de pommes et biscuits secs	Beurre de soya et galettes de riz



Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
					(Pique-nique)
Collation AM	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour
Dîner	Rigatoni sauce bolognaise végétal Protéine : Soya	Strata de brocolis avec salade de chou Protéine : Œufs	Salade de quinoa au gingembre et sésame avec chips de maïs Protéine : Soya	Pizza au thon sur muffin anglais Avec salade de concombres Protéine : Thon	Sandwich à la tartinade de pois chiches et crudités Protéine : pois chiches
Légumes	Tomates, Poivrons, Oignons, Céleris, Carottes	Brocolis, Tomates cerises, Iceberg, Carottes, Chou rouge	Carottes, poivrons rouges, verts et oranges, oignons et épinards	Carottes, céleris, concombres	Concombres, céleris
Collation PM	Yogourt, petits fruits et granola maison	Céréales	Galettes de tournesol	Beurre de soya et galettes de riz	Cubes de fromage et pommes



Semaine 3

	Semaine 3				
	Lundi	(Pique-nique) Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour
Dîner	Salade de coquille, légumes verts Tomates cerises et Bocconcini Protéine : Haricots blancs	Sandwich aux œufs et crudités Protéine : Œufs	Salade de couscous, pois chiches et féta Protéines : pois chiches, Féta	Tofu Général Tao avec riz brun aux légumes Protéine : Soya	Tilapia sauce a la mangue et chou de Bruxelles Protéine : Tilapia
Légumes	Courgettes, Haricots blancs Haricots verts, Tomates cerises	Céleri, Tomates cerises, concombre	Oignons, Concombres, Carottes, tomates	Oignons, Carottes Poivrons, céleri	Mangues, Jus d'orange Oignons rouges
Collation PM	Hummus et craquelin	Smoothie aux fruits	Compote de fraises et biscuits	Boulettes aux petits fruits	Craquelins aux légumes et fromage à la crème



Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi (Pique-nique)	Vendredi
Collation AM	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour	Fruits du jour
Dîner	Penne, crème de tofu aux poivrons rôtis et salade César Protéine : Soya	Pizza pita, légumes et tofu avec choux-fleurs rôtis Protéines : Soja	Omelette au ricotta et salade de légumineuses Protéines : Œufs, légumineuses	Wrap au thon et crudités Protéine : Thon	Burger d'haricots noir avec brocolis et trempette Protéine Haricots
Légumes	Oignons Poivrons rouges Tomates Laitue Romaine	Tomates, Oignons, Poivrons jaunes, Choux-fleurs	Épinards, Concombres, Carottes, Pommes vertes, Oignons verts	Céleri, concombre et poivrons rouges	Oignons, carottes, Tomates, Laitue frisée, Brocolis
Collation PM	Méli-mélo maison	Beurre de soya et galette de riz	Galettesavoine choco-canneberges	Compote de fruits et biscuits	Biscottes et fromage à la crème