

Menu 1

Jour	Collation a.m.	Dîner	Collation p.m.
Lundi	Fraises Mini bagels Eau	Pois Chiches Afghanistan Riz basmati Haricots verts Pain pita Poires Lait/eau	Pommes et fromages Eau
Mardi	Framboises et gaufres au blé entier Lait/eau	Rouler au bœuf Macédoines de légumes Salsa maison Tortillas Crème sure Purée de pommes Lait/eau	Carottes, choux-fleurs et concombres Humus aux poivrons rouges Eau
Mercredi	Bleuets Yaourt Graines de chanvre Eau	Pâtes aux fromages Salade de légumineuses Brocoli Oranges Lait/eau	Bananes Galettes de riz brun Eau
Jeudi	Kiwis Pain grillé Eau	Pâté au saumon Petits pois et carottes Pain Mangues Lait/eau	Bleuets Céréales Lait/eau
Vendredi	Mélanges de petits fruits Muffins anglais "WOW butter" Lait/eau	Frittata aux légumes Salade aux petits pois Pain Pommes Lait/eau	Melon Pain aux bananes Eau

❖ Tous les pains et les céréales sont à graines entiers

Menu 2

Jour	Collation a.m.	Dîner	Collation p.m.
Lundi	Salade de fruits Pain Fromage cottage Eau	Ragoût de bœuf et légumes Pain Fraises Lait/eau	Oranges Pain aux courgettes Eau
Mardi	Fraises Yaourt Graines de chanvre Eau	Poulet au beurre indien Riz basmati Petits pois Pain pita Poires Lait/eau	Pommes Galette de riz Eau
Mercredi	Bleuets Mini bagel Lait/eau	Soupe minestrone Salade de thon Pain pita Pommes Lait/eau	Purée de pommes Biscuits Graham Eau
Jeudi	Bananes Céréale Lait/eau	Oeufs brouillés Pommes de terre au romarin Carottes/haricots Pain Oranges Lait/eau	Melon Muffins à la banane Eau
Vendredi	Mélanges de petits fruits Gaufres Lait/eau	Pizza au fromage Salade mexicaine Mangues Lait/eau	Carottes, concombres et tomates cerise Craquelins Eau

❖ Tous les pains et les céréales sont à graines entiers

Menu 3

Jour	Collation a.m.	Dîner	Collation p.m.
Lundi	Fraises Pain grillé Eau	Filets de goberge Riz brun Macédoines de légumes Sauce tartare Poires Lait/eau	Bananes Céréales Lait/eau
Mardi	Salade de fruits Yaourt Graines de chanvre Eau	Spaghetti végétarien Carottes et concombres Pommes Lait/eau	Purée de pommes Galettes de riz brun Eau
Mercredi	Melon Pain pita Lait/eau	Tortillas aux œufs Petits pois et carottes Pêches Lait/eau	Pommes Biscuit Graham Eau
Jeudi	Bananes Mini bagel Lait/eau	Penne au poulet Salade verte Mangues Lait/eau	Carottes, concombres et tomates cerises Craquelins Eau
Vendredi	Oranges Fromage cottage Muffins anglais Eau	Pâté chinois Salade printanière Pain Bleuets Lait/eau	Melon Biscuits aux carottes Eau

❖ Tous les pains et les céréales sont à graines entiers

Menu 4

Jour	Collation a.m.	Dîner	Collation p.m.
Lundi	Bleuets Céréales Lait/eau	Roulés aux œufs Patates douces en cubes Avocat et tomates Tortillas Fraises Lait/eau	Salade de fruits Muffins à la banane Eau
Mardi	Purée de pommes Pain grillé Eau	Pain viande à la dinde Salade au chou Haricots verts Pain Pommes Lait/eau	Bananes Céréales Lait/eau
Mercredi	Fraises Gaufres Lait/eau	Filets de tilapia Couscous Légumes mélanger Melon Lait/eau	Pommes Galettes de riz brun "WOW butter" Eau
Jeudi	Mélanges de petits fruits Muffins anglais Lait/eau	Macaroni avec sauce rosée Boulettes italiennes Carottes et céleris Salade de fruits Lait/eau	Purée de pommes Pain pita à la cannelle Eau
Vendredi	Mangues Pain grillé Lait/eau	Poulet Souvlaki Pommes de terre Brocoli, chou-fleur et carottes Pain pita Sauce tzatzíki maison Oranges Lait/eau	Melon Biscuits Graham Eau

❖ Tous les pains et les céréales sont à graines entiers