



### Semaine 1

Fruit	Soupe à l'orge, fromage en cube et craquelins. Yogourt et chia.	Biscuit au beurre de soya et lait
Fruit	Spaghetti Italien et salade Fruit.	Muffin à l'avoine et bleuet, lait.
Céréales et lait	Omelette au chou-fleur et salade verte. Muslix.	Trempelette aux artichauts sur croutons maison.
Fruit	Sandwichs aux œufs sans œufs et crudités. Salade de fruits.	Carrés aux framboises, lait.
Fruit	Pizza végétarienne et salade césar. Compote de pommes.	Galette de riz et confiture, lait.

### Semaine 2

Fruit	Pâtes au pesto, petits pois, tofu et épinards. Biscuit et lait.	Fromage cottage et fruit frais
Fruit	Trempelette mexicaine en étages avec pita. Poires avec sauce à la caroube.	Croustade de pommes, framboise et érable, lait.
Céréales et lait	Filet ou boulettes de porc servi avec pommes de terre pilées et légumes rôtis. Yogourt et chia.	Bruschetta et biscuits melba.
Fruit	Sandwich aux œufs et salade de carottes et céleris raves. Compote de pommes.	Carré aux dattes, lait.
Fruit	Croquettes aux tofus, carottes et cumin sur un muffin anglais, sauce magique et salade aux épinards. Frappé aux petits fruits.	V-8 et cubes de fromage.

### **Semaine 3**

Céréales et lait	Potage à la courge, patate sucrée et lentilles, tofu popcorn. Fruit.	Galette de riz et confiture, lait.
Fruit	Humus et taboulé, olives Kalamata et pita. Pêches farcies au fromage à la crème	Pain aux bananes et lait.
Fruit	Curry de poulet à la thaïlandaise servi sur du riz. Yogourt et chia.	Biscuit Graham et beurre de pomme, lait
Fruit	Macaroni au fromage et salade de choux. Compote de pommes et lait	Mousse au tofu et petit fruits
Fruit	Frittata aux légumes et salade verte. Compote de pommes.	Tzatziki et pain naan.

### **Semaine 4**

Fruit	Pâtes primavera Fruit	Muffins aux carottes et lait.
Fruit	Pâté chinois et ketchup, salade jardinière. Smoothie	Humus et crudités.
Céréales et lait	Tofu marocain sur couscous. Yogourt et chia.	Compote de pomme et biscuit
Fruit	Soupe tonkinoise servie avec pain. Biscuit aux flocons d'avoine et lait	Œufs farcis et craquelins. Lait.
Fruit	Chili végétarien avec crème sure et pita. Parfait aux ananas.	Carré Krispies et lait.

**Bon appétit!**