

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 1</b> Dates 15-01-2024 12-02-2024 11-03-2024 8-04-2024	<b>Collation A.M.</b>	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau
	<b>Plat Principal</b>	Pâté mexicain gratiné	Omelette aux épinards	Boulettes de bœuf aux pêches	Filet d'aiglefin aux champignons	Salade de pâte au poulet césar
	<b>Accompagnement</b>	Haricots noirs et tofu		Riz brun	Couscous	Poivrons rouges
	<b>Légumes</b>	Pois	Carottes	Haricots verts	Zucchini et poivrons rouges	Jus de légumes
	<b>Dessert</b>	Ananas et Fraises	Salade de fruits	Yogourt	Croustillant aux poires	Compote de pommes
	<b>Breuvage</b>	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau
	<b>Collation P.M.</b>	Bouchées croquantes au riz soufflé	Muffins son et raisins	Bananes	Humus de brocolis sur craquelins	Muffins et/ou Biscuits
	<b>Breuvage</b>	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 2</b> Dates 22-01-2024 19-02-2024 18-03-2024 15-04-2024	<b>Collation A.M.</b>	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau
	<b>Plat Principal</b>	Saumon sauce Hollandaise	Soupe bœuf noce à l'italienne aux légumes	Tofu général Tao	Sandwich chaud au poulet	Salade de pâtes au jambon.
	<b>Accompagnement</b>	Couscous	Pain de blé	Riz	Pain de blé	Fromage
	<b>Légumes</b>	Brocoli	Épinards, carottes.	Haricots verts, poivrons rouges	Pois carottes	Jus de légumes
	<b>Dessert</b>	Poires	Tapioca à la framboise	Compote de pomme	Pêches	Yogourt aux fraises
	<b>Breuvage</b>	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau
	<b>Collation P.M.</b>	Biscuits aux pruneaux	Tartinade d'avocat sur craquelins	Barres santé bleuets et quinoa	Tartinade aux 2 haricots, concombres sur craquelins	Muffins et/ou Biscuits
	<b>Breuvage</b>	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 3</b> Dates 29-01-2024 26-02-2024 25-03-2024 22-04-2024	<b>Collation A.M.</b>	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau
	<b>Plat Principal</b>	Casserole de bœuf et chou	Pâtes crémeuses au saumon	Soupe Paëlla aux légumineuses	Cube de porc hawaïen	Sandwichs "déli" au thon
	<b>Accompagnement</b>	riz		Cretons de lentilles sur craquelins	Pomme de terre	Fromage à la crème, comichons et tomates séchées
	<b>Légumes</b>	Haricots jaunes/verts	Céleris, poivrons et brocolis	Poivrons verts et rouges, haricots verts	Carottes	Salade poivrons et légumineuses
	<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Pêches	Tartes glacées aux fraises	Mandarines	Poires
	<b>Breuvage</b>	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau
	<b>Collation P.M.</b>	Lait frappé aux bleuets et social thé	Biscuits son et carottes	Barres tendres aux framboises	Rouleaux bananes et beurre de soya	Muffins et/ou Biscuits
	<b>Breuvage</b>	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 4</b> Dates 5-02-2024 4-03-2024 1-04-2024 29-04-2024	<b>Collation A.M.</b>	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau	Fruits & lait & eau
	<b>Plat Principal</b>	Pâtes épinards, artichaut et fromage	Soupe ratatouille tofu et haricots	Casserole de merlu aux épinards et fromage	Omelette brocolis et tomates	Tortillas poulet à la Grec
	<b>Accompagnement</b>		Tartinade de thon sur pain de blé			Jus de légumes
	<b>Légumes</b>	Artichauts, poivrons rouges, épinards	Courgettes, poivron, Aubergines	Pommes de terre	Maïs	Salade de carottes et concombres
	<b>Dessert</b>	Yogourt vanille et céréales	Pêches	Salade de fruits	Crème de tofu aux petits fruits	Compote de pomme et fraise
	<b>Breuvage</b>	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau
	<b>Collation P.M.</b>	Muffins citron pavot	Carrés aux pommes	Céréales de grains entiers	Pommes & trempette yogourt beurre de soya	Muffins et/ou Biscuits
	<b>Breuvage</b>	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau	Lait & eau

