





# SEMAINE 1

|   | LUNDI                                   | MARDI                            | MERCREDI                                  | JEUDI                                      | VENDREDI                       |
|---|---|----------------------------------|---|--|--------------------------------|
| <b>Collation</b><br>   | Fruits                                  | Fruits                           | Fruits                                    | Fruits                                     | Fruits                         |
|   | Lait                                    | Lait                             | Lait                                      | Lait                                       | Lait                           |
| <b>Dîner</b>  | Salade de maïs                          | Potage aux légumes               | Crudités                                  | Salade de chou                             | Soupe aux légumes              |
|                        | Chili "Végé"<br>(haricots rouges)       | Bœuf "Strogonoff"<br>et carottes | Riz de blé au thon,<br>curry et aux oeufs | Pain de veau, sauce<br>aux petits légumes  | Spaghettis aux<br>légumineuses |
|                      | Tortillas de blé                        | Purée de patates<br>douces       |   | Riz pilaf                                  | Pâtes de blé                   |
| <b>Dessert</b><br>   | Smoothies au tofu et<br>fruits          | Fruits                           | Yogourt et fruits                         | Compote de pomme                           | Fruits                         |
| <b>Collation</b><br> | Carrés chocolatés<br>aux haricots noirs | Céréales de blé                  | Fromage et<br>craquelins de blé           | Trempette aux<br>épinards & pain de<br>blé | Pain aux zucchini              |
|   | Lait                                    | Lait                             | Lait                                      | Lait                                       | Lait                           |