

Semaine 2

LUNDI

Collation : Fruits frais, céréales et lait

Dîner : Gratin Alberto au poulet

(pâtes alimentaire, chou-fleur, bouillon poulet, lait, farine, fromage, sel d'ail sel et poivre)

Collation : Humus tomates séchées et pain pita

MARDI

Collation : Fruits frais et mini boule énergie

Dîner : Tofu général tao, riz et légumes asiatiques

(tofu, riz, cassonade, sauce soya, vinaigre de riz, ketchup, fécule de maïs, huile, oignon vert, gingembre, ail, haricot vert, brocoli, carotte, pois mange-tout, oignon, châtaigne d'eau poivron, champignon, sel et poivre)

Collation : Biscuit à la citrouille et lait

MERCREDI

Collation : Fruits frais et smoothie

Dîner : Soupe aux lentilles rouges et lait de coco servie avec petit pain

(oignons, ail, carottes, margarine, cari, gingembre, bouillon poulet, lait coco, pâte de tomate, lentilles rouges, riz, sel et poivre, pain)

Collation : Galette à la mélasse et lait

JEUDI

Collation : Fruits frais, galette et lait

Dîner : Bœuf Stroganoff sur lit de nouilles aux œufs

(bœuf, beurre, huile olive, oignon, champignon, farine, bouillon boeuf, crème sure, sel et poivre)

Collation : Yogourt et granola



VENDREDI

Collation : Fruits frais et fromage

Dîner : Panini à la dinde servi avec salade céleri-rave et lait

(dinde, panini, laitue mayonnaise, céleri-rave, carotte, huile, jus d'orange, sirop de maïs)

Collation : Compote de pommes et petits biscuits

Semaine 4

LUNDI

Collation : Roulé de tortillas au Wow butter et tranches de bananes

Dîner : Tortellinis sauce rosée et salade fusion

(tortellinis, oignons, ail, huile, tomates, pâtes de tomate, crèmes, sel et poivre)

Collation : Muffin et lait

MARDI

Collation : Fruits frais et muffin avec lait

Dîner : Quiche jambon brocolis et salade verte

(pâte à tarte, œuf, lait, farine, brocolis, jambon, fromage / laitue, concombres, vinaigrette ranch)

Collation : Humus pâte à biscuit et biscuits Graham

MERCREDI

Collation : Fruits frais, galette avec lait

Dîner : Soupe bœuf et orge, accompagnée de petits pains

(oignons, carottes, céleris, bouillon bœuf, orge, bœuf, farine, sucre, poudre à pâtes, sel, fromage, œuf, crème sure, lait huile, épinard)

Collation : Fromage et grignotines méli-mélo

JEUDI

Collation : Fruits frais et smoothie

Dîner : Chili végétarien, crème sure, fromage et nachos servis avec lait

(Haricots rouges, oignons, huile, poivron vert, carotte, céleri, maïs en grains, tomate, bouillon, poudre de chili, cumin, oignon, ail, fromage, crème sure, sel et poivre, nachos)

Collation: Guacamole et pita



VENDREDI

Collation : Fruits frais et fromage à la crème aux fraises

Dîner : Lasagne au saumon servie avec lait

(lait, crème, farine, margarine, muscade, saumon, parmesan, épinard, pâtes, crème de légumes)

Collation : Yogourt et granola

Semaine 1

LUNDI

Collation : Fruits frais, muffin et lait

Dîner : Crème de légumes et jambon accompagnée d'un petit pain

(crème, carotte, chou-fleur, brocoli, oignon, poivron, bouillon poulet jambon, pain)

Collation : Yogourt et crumble

MARDI

Collation : Fruits frais et œuf à la coque

Dîner : Couscous de saucisses au poulet

(couscous, saucisse de poulet, chou-fleur, courgette, poivron, oignon, tomate, bouillon poulet)

Collation : Boule d'énergie aux dattes et lait

MERCREDI

Collation : Fruits frais, céréales et lait

Dîner : Pizza et salade César

(pain naan, peppéroni, sauce tomate, fromage, champignons, salade romaine, bacon, croûton, vinaigrette César)

Collation : Salade de fruits et biscuit goglu

JEUDI

Collation : Fruits frais et muffins avec lait

Dîner : Macaroni au fromage à la courge Butternut

(pâtes alimentaires, fromage, courge, bouillon de légumes, lait, fromage parmesan, farine, huile)

Collation : Carré de riz soufflé à la guimauve et lait



VENDREDI

Collation : Fruits frais et fromage

Dîner : Boulettes fruitées, patates rissolées et macédoine

(bœuf, oignon, avoine, pâte de tomate, sauce soya, moutarde Dijon, cassonade, pêche, vinaigre de cidre)

Collation : Galette du secondaire et verre de lait

Semaine 3

LUNDI

Collation : Fruits frais et cheerios

Dîner : Porc, ananas et légumes asiatiques sur vermicelle de riz

(huile, porc, ail, sauce soya, cassonade, vinaigre, ananas, sel et poivre, fécule de maïs, poivron rouge, oignons, pois sucrés, céleris)

Collation : Pain aux bananes ultra moelleux avec verre de lait

MARDI

Collation : Fruits frais et muffin avec lait

Dîner : Pâté chinois réinventé

(pomme de terre, bœuf, maïs, protéine végétale texturée, oignon, champignon, chou-fleur, lait)

Collation : Humus et craquelins

MERCREDI

Collation : Fruits frais et œuf à la coque

Dîner : Croque au thon, salade concombres, pommes et fromage

(thon, mayonnaise, relish, fromage, pain muffin anglais)

Collation : Croustade au pomme et lait

JEUDI

Collation : Fruits frais et galette

Dîner : Spaghetti sauce à la viande et lait

(pâte alimentaire, margarine, bœuf, oignon, céleri, poivron vert, jus de tomate, tomates, pâte de tomate, sel de céleri, paprika, persil, origan, feuille de laurier, basilic, sucre, sel et poivre)

Collation : Yogourt et crumble

VENDREDI

Collation : Fruits frais et fromage

Dîner : Jambalaya servi avec fèves vertes

(jambon, riz, oignon, tomate, pois, fèves vertes)

Collation : Galette de riz et wow butter avec lait

