

Semaine 1

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Yogourt et fruits	Omelette au riz Salade de quinoa orange et kale Lait	Galettes d'avoines Lait
Mardi	Fruits Lait	Porc aux champignons, riz Salade de kale et pomme Lait	Muffins aux fruits du jour Lait
Mercredi	Céréales et fruits Lait	Petits pains tex-mex Crudités Lait	Croustade Lait
Jeudi	Yogourt et fruits	Boulettes de poisson et mini pitas Salade de tomate et maïs Lait	Galette de super héros Lait
Vendredi	Fruits Lait	Spaghetti Salade de tomate et concombre Lait	Pain aux courgettes Lait

Semaine 2

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Yogourt et fruits	Quiche Salade de fraise et pesto Lait	Barre clif maison Lait
Mardi	Fruits Lait	Poutine italienne Salade quinoa pomme feta Lait	Yogourt, céréale et compote
Mercredi	Céréales et fruits Lait	Sandwich aux tomates Œufs et crudités Lait	« pâte à biscuit » Lait
Jeudi	Yogourt et fruits	Salade de surimi et agrumes Salade de farfalles à la mangue Lait	Pain confiture et fromage
Vendredi	Fruits Lait	Sandwich au thon Crudités Lait	« wow ball » Lait

Semaine 3

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Yogourt et fruits	Pudding salé au pain Mesclun fruité Lait	Galette de riz et fromage Lait
Mardi	Fruits Lait	Sauté de tofu à la mangue et riz Salade d'avocat Lait	« Pops »
Mercredi	Céréales et fruits Lait	Petits pains au poulet Crudités Lait	Muffins du jardin Lait
Jeudi	Yogourt et fruits	Poke bowl Salade concombre et menthe Lait	Barre muffin Lait
Vendredi	Fruits Lait	Chili au porc Riz et salade de betterave et mangue Lait	Fromage et Bretons

Semaine 4

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Yogourt et fruits	Macaroni Salade de betterave et pomme Lait	Biscuits choco-power Lait
Mardi	Fruits Lait	Riz au poulet Super salade Lait	Yogourt céréales et compote
Mercredi	Céréales et banane Lait	Sandwich aux œufs Crudités Lait	Pain aux bananes Lait
Jeudi	Yogourt et fruits	Salade de thon et riz Salade grecque Lait	Hummus au chocolat Lait
Vendredi	Fruits Lait	Sandwich tofu BBQ Crudités Lait	Barre clif maison Lait

* En accord avec les recommandations du Ministère, toutes les collations contiennent deux groupes alimentaires.

Calendrier des semaines pour le menu

Semaine du	Menu semaine
28 mai	1
4 juin	2
11 juin	3
18 juin	4
25 juin	1
2 juillet	2
9 juillet	3
16 juillet	4
23 juillet	1
30 juillet	2
6 août	3
13 août	4
20 août	1
27 août	2
3 septembre	3
10 septembre	4