

Menu de la semaine 1



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Fromage à la crème Craquelin Lait	Muffins anglais Confiture Lait	Roti Compote de pomme Lait	Gruau Fruits Lait
Diner	Salade Croque au thon Fruit Lait	Légumes crus Macaroni chinois Fruit Lait	Quesadillas au poulet et légumes Tortilla Fruit Lait	Salade Omellette aux légumes Fruit Lait	Légumes crus Pizza maison avec poulet et légumes Fruit Lait
Collation après-midi	Craquelins Beurre de soya Eau	Biscuits Graham Fruits Eau	Salade de fruit Craquelins Eau	Muffins à l'avoine et raisins Eau	Craquelins Fruits Eau

Nous suivons les recommandations du Guide alimentaire canadien pour assurer une bonne alimentation.

Canada.ca/GuideAlimentaire

Menu de la semaine 2



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Fromage en crème Pommes Lait	Muffin au son Lait	Céréales Fruit Lait	Craquelins Smoothie aux fruits
Diner	Épis de maïs Sandwich à la dinde et fromage Fruit Lait	Poulet bokchoy et poivrons Riz Fruit Lait	Légumes crus Macaroni et sauce aux lentilles Fruit Lait	Légumes crus Poisson au four Riz Fruit Lait	Légumes crus Hamburgers Fruit Lait
Collation après-midi	Biscuit Graham Fruit Eau	Pita Beurre de soya Eau	Craquelins Fruit Eau	Barres tendres Lait	Cornet de crème glacé Eau

Nous suivons les recommandations du Guide alimentaire canadien pour assurer une bonne alimentation.

Canada.ca/GuideAlimentaire

Menu de la semaine 3



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Salade de fruit Pain pita Lait	Craquelins Fromage à la crème Lait	Gruau Fruit Lait	Muffin anglais Œufs brouillis Lait
Diner	Salade de macaroni et thon Tortilla Fruit Lait	Légumes crus Poulet à l'oriental Riz Fruit Lait	Légumes crus Spaguetti à la viande Fruit Lait	Curry de pois chiches Riz Fruit Lait	Légumes crus Nachos au poulet Fruit Lait
Collation après-midi	Compote de pomme Craquelins Eau	Pain banane Lait	Biscuits secs Fruit Eau	Méli-mélo maison (céréales et fruits séchés) Eau	Fruits Trempeuse au yogourt Eau

Nous suivons les recommandations du Guide alimentaire canadien pour assurer une bonne alimentation.

Canada.ca/GuideAlimentaire

Menu de la semaine 4



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Oeuf bouilli Craquelin Lait	Craquelins Compote de pomme Lait	Céréales et lait Fruit Eau	Muffin anglais Confiture Lait
Diner	Salade d'haricots et légumes Fruit Lait	Légumes crus Poulet grecque Pomme de terre Fruit Lait	Macaroni au tofu et tomates Fruit Lait	Légumes crus Ragoût de boulettes Riz Fruit Lait	Bâtonnets de poissons Salade de pâtes et légumes Fruit Lait
Collation après-midi	Biscuit Graham Fruits Eau	Pita Beurre de soya Eau	Croustilles de maïs et salsa légumes Eau	Craquelins Salade de fruits Eau	Cornets de glacé Fruits Eau

Nous suivons les recommandations du Guide alimentaire canadien pour assurer une bonne alimentation.

Canada.ca/GuideAlimentaire

