

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Salade de carottes et de betteraves	Salade de melons	Concombre	Salade verte estivale	Oeufs à la coque/pains salade
Plat principal	Burritos servi avec crème sûre	Burger de saumon avec sauce citronnée	Pâté au poulet	Macaroni à la viande et aux légumes	Crème de légumes de la saison
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Salade de fruits ou fruit	Yogourt glacé	Mousse bavaroise	Yogourt	Compote
Collation PM	Galette de riz, Philadelphia aux fruits et jus de fruits	Galette et lait ou boisson de soya	Humus, craquelins et jus de légumes	Pain aux bananes et lait ou boisson de soya	Fromage et jus de fruits

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Salade verte	Salade de concombres et de courgettes	Salade de légumineuse	Concombre et jus de légumes	Crudités et trempette
Plat principal	Tofu grillé à l'asiatique et couscous	Frittata aux légumes et fines herbes	Pizza mince aux légumes	Salade de pâtes aux légumineuses	Tortillas à la garniture rosée de thon
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Yogourt	Compote et biscuits Social thé	Mousse bavaroise	Tarte Graham aux fruits	Salade de fruits
Collation PM	Barre tendre et lait ou boisson de soya	Galette et lait ou boisson de soya	Tartine de beurre de soya et jus de fruits	Humus, craquelins et jus de légumes	Yogourt glacé

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Salade de couscous et abricots	Salade de maïs et de tomates	Salade de tomates et fromage cottage	Fromage et jus de légumes	Tofu sésame
Plat principal	Pain aux lentilles	Casserole de macaronis au fromage et au thon	Végé Burger	Salade de pomme de terre cocorico	Potage de carottes à l'orange
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Salade de fruits et social thé	Gélatine de fruits	Yogourt	Carré aux fruits	Gâteau
Collation PM	Craquelins, Philadelphia et jus de légumes	Tartine de beurre de soya et jus de fruits	Galette et lait ou boisson de soya	Smoothies et Social thé	Pomme, fromage et jus de fruits

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Salade César	Salade de carottes	Bouchées de melons	Salade de chou	Salade verte estivale
Plat principal	Pennine Alfredo	Chili sans chichi et croustilles de maïs	Baguette de blé farcie au thon et aux œufs	Quésadillas servie avec crème sûre	Fusillis au bœuf
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Compote	Gâteau aux petits fruits	Galette	Yogourt glacé	Yogourt et social thé
Collation PM	Galette de riz, Philadelphia aux fruits et jus de fruits	Smoothies	Mini pitas, trempette aux légumes et jus de légumes	Pomme, beurre de soya et jus de fruits	Barre granola et lait ou boisson de soya