





























































	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Crêpe pommes et cheddar 	Omelette aux épinards et pain grillé 	Pain doré fraises, chocolat, noisettes  	Bagel BLT 	Gruau « overnight » banane et beurre d'arachide 
Dîner	Wrap au poulet aux herbes salées du Bas-du-Fleuve  	Macaroni chinois au porc  	Bol santé ragoût d'aubergines et pois chiches  	Pita farcie au bœuf style quesadilla  	Lasagne à la courge et au kale   
	Crudités : carottes en rondelles et bâtonnets de céleri 	Bok choys sautés 	Brocolis rôtis 	Pico de gallo 	Asperges sautées 
	(Tortilla 10 pouce)	(Pâtes alimentaires)	Quinoa 	(Pain pita 8 pouces)	(Pâtes alimentaires)
	Pain aux bananes  	Muffin avoine et bleuets  	Compote de pommes 	Clémentines 	Raisins 
Souper	Tofu au beurre  	Hamburger steak au cheddar fumé et sauce à l'oignon  	Poisson blanc rôti aux herbes salées du Bas-du-Fleuve  	Brochettes de poulet érable-moutarde  	Tacos de porc  
	Haricots verts vapeur 	Chou-fleur vapeur 	Poivrons rouges sautés 	Courgettes en rondelles grillées 	Salade grecque 
	Orge entière  	Pommes de terre en purée 	Riz brun  	Bâtonnets de patate douce cuits au four 	(Tortilla de maïs)
	Carré aux dattes  	Salade de fruits (pêche, ananas, melon miel) 	Yogourt à la cerise 	Croustade aux pommes  	Bleuets enrobés de chocolat 

Légende :

 Aliments du Québec

 Grains entiers

 végétarien

 Poisson