















	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Fromage cotta Pain brun Tomates	Gruau Graines de chia Bananes	Œufs brouillés Pain à grains entiers Avocat	Yogourt, avoine et bleuets	Pains dorés et petits fruits
Dîner	Orge aux asperges et aux crevettes nordiques façon risotto ▪ (Asperges) ▪ (Orge) ▪ Jello aux fraises ▪ 	Sauté de tofu aux haricots verts ▪  (Haricots verts) ▪ Quinoa ▪ Mousse aux framboises et chocolat	Chili de courges ▪   ▪ Salade du jardin ▪  ▪ Riz brun ▪ Carré aux dattes	Pâté à la viande ▪ Betteraves ▪  ▪ Purée de pommes de terre  ▪ Salade de fruits	Pitas farcies style quesadilla ▪ Salade de chou ▪  ▪ (Pain pita) ▪ Biscuits avoine et raisins secs
Souper	Sauté de bœuf à l'asiatique ▪ Bok choy ▪ (Pâtes udon) ▪ Tarte aux pommes ▪ 	Poisson blanc rôti aux herbes salées du Bas- du-fleuve ▪ Carottes  ▪ Boulgour ▪ Pouding aux agrumes	Filet de porc laqué à l'asiatique ▪ Brocolis ▪ Patates douces  ▪ Muffin aux carottes ▪ 	Poitrine de poulet sauce crémeuse aux champignons ▪ (Champignons)  ▪ Pâtes ▪ Scones aux canneberges ▪ 	Brochettes de porc au miso et à l'érable ▪ Choux-fleurs ▪ Couscous ▪ Gâteau au fromage et coulis de fraises ▪ 