



Menu de la semaine

AVEC
ALIMENTS DU 



Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi

DÉJEUNER



Boules énergie aux
fruits séchés
Morceaux de cantaloup



Pouding de chia et bleuets



Yogourt grec
Petits fruits et granola



Crêpes sarrasins avec fraises



Gruau "overnight"
pommes, cannelle et noisettes

DINER



Bol santé tempeh

Pitas de boeuf style Quésadillas
Bâtonnets de céleri et poivrons



Sauté de seitan aux carottes
et pois mange-tout



Potage brocoli-courgette
Salade de poivrons, quinoa
et fromage Oka



Salade d'amour
Œufs à la coque



Muffins maison au son
et carottes

Salade de fruits

Pomme



Barre tendre maison aux
canneberges

Tapioca aux camerises

SOUPER



Chili de courges
Boullgour



Croquette de poisson, raita
Salade riz sauvage et carottes



Burger de tofu
Salade de chou crémeuse



Poulet parmigiana sur
pâtes multigrains
Salades vertes



Filet de porc laqué à l'asiatique
Orge aux légumes

Sorbet à la rhubarbe



Blondie au kamut, poires
et sirop d'érable

Pops glacés au melon d'eau

Mousse à la framboise

Clafoutis aux cerises



Met avec poisson



Grains entiers



Met végétalien



Met végétarien