

		Semaine 1 (janvier 4-8, février 8-12 and mars 7-11)	Semaine 2 (janvier 11-15, février 15-19 and mars 14-18)	Semaine 3 (janvier 18-22, février 15-19 and mars 14-18)	Semaine 4 (janvier 25-29, février 22-26 and mars 21-25)	Semaine 5 (février 1-5, février 29- mars 4 and mars 28-April 1)
<b>Monday</b>	<b>Collation</b>	Fruits	Fruits	Céréale	Céréale	Fruits
	<b>Lunch</b>	Crudités Quiche au fromage Muffins	Salade César Pâtes avec sauce bolognese Compote de pomme	Salade de concombres et tomates Penne avec sauce tomates et tofu Compote de pomme	Petits pois Poulet divan sur riz brun Muffins	Poivrons grillés et avocats Taco de boeuf sur tortilla Compote de pomme
	<b>Collation</b>	Galettes de riz avec confiture maison	Tortillas avec poires et fromage à la crème	Galettes de riz aux tomates séchées et fromage	Pommes et beurre de soya	Barres tendres maison
<b>Tuesday</b>	<b>Collation</b>	Céréale	Céréale	Fruits	Fruits	Céréale
	<b>Lunch</b>	Salade de coux chinois Sauté de tofu asiatique avec nouilles de riz Yogourt	Soupe aux légumes et lentilles Baguettes au fromage Yogourt	Couscous marocain Salade de carottes et raisins Yogourt	Salade César Lasagne épinards et ricotta Pain de banane	Salade Grecque Falafels sur pita avec tzatziki Brownies aux haricots noirs
	<b>Collation</b>	Fruits et fromage	Trempeur d'épinards et artichauts sur craquelins	Biscuits d'avoine	Pita et hummus	Fruits et fromage
<b>Wednesday</b>	<b>Collation</b>	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	<b>Lunch</b>	Salade de brocoli Pâté au saumon Barres tendres maison	Crudités Pizza au thon Gâteau aux carottes	Macédoine Vol au vents au saumon Barres tendres	Potage de brocoli Poisson aux fines herbes Riz aux légumes Yogourt	Soupe tomates et pâtes Galettes de saumon avec sauce à l'aneth Carottes à vapeur Yogourt
	<b>Collation</b>	Poivrons et hummus	Fromage et craquelins	Muffins	Craquelins et fromage	Crudités et hummus
<b>Thursday</b>	<b>Collation</b>	Céréale	Céréale	Mini bagel avec confiture maison	Gruau	Muffins aux courgettes
	<b>Lunch</b>	Soupe de courge musquée Ratatouille et poulet sur riz brun	Couscous aux légumes Poulet aux fines herbes	Brocoli Boulettes de porc aigre douce	Salade concombres et tomates Chili Végétarienne	Soupe boeuf et orge Omelette

		Biscuits d'avoine	Pouding au tofu et à la banane	Puré de pomme de terre Mousses aux tofu et baies	Petits pains au maïs Fruit	Salade de betterave Fruits
	<b>Collation</b>	Roulé de banane et beurre de soya	Pommes et beurre de soya	Poivron et hummus	Tortillas fromage à la crème et poires	Tortillas avec trempetteaux 'haricots noirs
<b>Friday</b>	<b>Collation</b>	Fruits	Fruits	Fruits et trempette fromage à la crème citroné	Fruits	Fruits
	<b>Lunch</b>	Salade verte	Salade de chou et pomme	Salade verte	Crudités	Salade de carottes et céleri rave
		Puré de pomme de terre	Sandwich au porc éfiloché	Boeuf Jamaïcain sur riz	Boulettes de porc et olives Kalamata	Lanières de poulet au four fait maison
		Pain de viande Yogourt et granola	Yogourt	Pouding à la citrouille	Purée de pomme de terre Yogourt	Duo de pomme de terre "frite" au four "Sucette" de bananes et beurre soya
	<b>Collation</b>	Muffins	Muffins	Fruits and fromage	Muffins	Biscuits d'avoine