

Mini-Monde Semaine 1



Collation de l'avant midi

Diner

Collation de l'après midi

Lundi

Céréales avec lait

Couscous au poulet et lentilles avec lait

Pain au citron avec lait

Mardi

Fruits avec lait

Poulet à sauce aigre douce servi sur vermicelle de riz et macédoine avec lait

Galette du verger et boisson de soya

Mercredi

Yogourt, granola maison avec lait

Pain au saumon servi sur riz aux légumes avec lait

Craquelins et tartinade de tofu et pommes avec lait

Jeudi

Fruits avec lait

Lasagne à la viande et salade verte avec lait

Légumes et trempette avec lait

Vendredi

Fruits, fromage cottage avec lait

Tofu à la chinoise servi sur nouilles aux œufs avec brocoli, carottes et champignons

Tartinade édamame, mini pita avec lait



Mini-Monde Semaine 2



	<u>Collation de l'avant midi</u>	<u>Diner</u>	<u>Collation de l'après midi</u>
Lundi	Fruits avec lait	Soupe complète et pain avec lait	Pain aux canneberges avec lait
Mardi	Yogourt avec lait	Macaroni au tofu, salade du chef avec lait	Muffins pomme et fromage avec lait
Mercredi	Fruits avec lait	Casserole de poisson et salade de quinoa betteraves avec lait	Jus de légumes, fromage boivin et biscotte melba
Jeudi	Céréales avec lait	Couscous végété avec lait	Croustades aux fruits avec lait
Vendredi	Crème soleil (tofu soyeux aux fruits) avec	Ragout de boulette à Valéry et salade chou, pain avec lait	Fruits avec lait



Mini-Monde Semaine 3



	<u>Collation de l'avant midi</u>	<u>Diner</u>	<u>Collation de l'après midi</u>
Lundi	Fruits avec boisson de soya	Paté chinois enrichi de lentilles et carottes, salade de betteraves avec lait	Légumes, fromage et trempette avec lait
Mardi	Fruits avec lait	Quiche aux légumes, salade de carottes et raisin avec lait	Pain aux courgettes avec lait
Mercredi	Yogourt aux fruits avec lait	Potage au poisson, salade de pâtes aux légumes et craquelins avec lait	Carré aux dattes avec lait
Jeudi	Fruits avec lait	Chili végé, tortillas en croustilles, salade de maïs avec lait	Tartinade au thon sur muffin anglais avec lait
Vendredi	Fruits avec lait	Spaghetti à la viande, salade césar avec lait	Smooties et céréales à croquer



Mini-Monde semaine 4



Collation de l'avant midi

Diner

Collation de l'après midi

Lundi	Fruits avec lait	Poulet BBQ, carottes, petits pois et salade d'orge et de légumes avec lait	Muffin avec lait
Mardi	Fruits avec boisson de soya	Pâté au saumon sans croûte et juliennes de carottes avec lait	Croustade de fruits du moment avec lait
Mercredi	Yogourt avec lait	Casserole de viandes et légumes, pommes de terre pilée et pain avec lait	Fruits avec lait
Jeudi	Céréales avec lait	Pâte au thon et légumes avec lait	Pomme, fromage cottage avec lait
Vendredi	Compote de fruits au tofu soyeux avec lait	Burritos au porc haché, salade de légumineuses avec lait	Barres tendres maison avec lait



Mini-Monde semaine 5



Collation de l'avant midi

Diner

Collation de l'après midi

Lundi

Fruits avec lait

Spaghetti aux lentilles et salade du moment avec lait

Muffins aux fruits avec lait

Mardi

Lait aromatisé aux fruits

Poulet à l'ananas, purée de pomme de terre et chou fleur avec lait

Fruits avec lait

Mercredi

Céréales avec lait

Porc à la jardinière servi sur vermicelle de riz avec lait

Banane et yogourt à boire

Jeudi

Fruits avec lait

Pizza mexicaine et salade de coucous avec lait

Houmous et légumes avec lait

Vendredi

Fruits et boisson de soya

Riz au saumon et légumes avec lait

Guacamole maison avec tortillas en craquelin