

Semaine 1	Collation AM	Dîner	Collation
Lundi	Eau Son de maïs Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Salade fusillis à la dinde fumée Concombres Lait Fruits _____	Yogourt aux fruits Biscuits digestif Eau
Mardi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Pizza aux œufs Salade de choux Lait Fruits _____	Biscuits au beurre de soya Lait
Mercredi	Cubes de fromage Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Pois chiches au beurre Vermicelles de riz Légumes californiens Lait Fruits _____	Frappé banana split Mini-wheat Eau
Jeudi	Biscuits Graham Beurre de soya	Croque au saumon Salade grecque Lait Fruits _____	Muffins aux bleuets Lait
Vendredi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Potage aux légumes Wrap au poulet Lait Fruits _____	Tartinade de tofu Craquelins Eau

Semaine 2	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Galettes de riz Beurre de soya Lait	Pizza Mexicaine Maïs Lait Fruits _____	Compote de fruits Granola protéiné Eau
Mardi	Eau Cheerios multi-grains Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Délice des mers Sauce aux concombres Coucous aux légumes Lait Fruits _____	Cornet de yogourt glacé Eau
Mercredi	Fruits Lait	Salade de pâtes et émadames au pesto Concombre Lait Fruits _____	Barre tendre énergisante Lait de soya
Jeudi	Lait Fruits	Pâté au poulet Salade de haricots verts, tomates et feta Lait Fruits _____	Galettes aux Brand Flakes Lait
Vendredi	Yogourt Bleuets Eau	Riz à l'espagnol Légumes californiens Lait Fruits _____	Creton de poulet Craquelins Eau

Semaine 3	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits Lait	Macaroni au fromage Macédoine de légumes Lait Fruits _____	Yogourt Granola protéiné Eau
Mardi	Mini-Wheat Lait	Poisson à l'asiatique Riz et carottes Lait Fruits _____	Mousse aux fruits Biscuits Eau
Mercredi	Biscuits Graham Beurre de soya	Hamburger Betteraves Lait Fruits _____	Galettes aux bananes Lait
Jeudi	Lait de soya Fruits	Poulet bruschetta Pâte alimentaire Haricots jaunes et verts Lait Fruits _____	Méli-mélo maison Fromage Eau
Vendredi	Son d'avoine Lait	Salade colorée de couscous Œufs à la coque Lait Fruits _____	Barres santé aux lentilles Eau

Semaine 4	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Cheerios Lait <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Carrés aux épinards Pommes de terre aux oignons Lait Fruits _____	Hummus au caramel Mini pita de blé Eau
Mardi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Pains gombos Salade de concombres Lait Fruits _____	Brownies santé Lait
Mercredi	Biscuits Bretons Fromage en tranche	Poisson assaisonnés Riz et quinoa aux légumes Lait Fruits _____	Carrés coco-pêche Eau
Jeudi	Lait Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Lasagne végétarienne Salade du chef Lait Fruits _____	Garniture thon et œuf Craquelins Eau
Vendredi	Fromage Fruits <input type="checkbox"/> bananes <input type="checkbox"/> pommes <input type="checkbox"/> poires <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> _____	Sandwich au poulet Mini maïs Lait de soya Fruits _____	Cornet de yogourt glacé Eau