

EXEMPLE DE MENU EN INSTALLATION

Semaine 1	<p>Collation Am : Fraises et croissant</p> <p>Dîner : Tourtière à l'italienne et pomme de terre crécy</p> <p>Complément : Salade de fruits</p> <p>Collation PM : Biscuit santé</p>	<p>Collation AM: Kiwi et Cheerios</p> <p>Dîner: Filet de base du pêcheur, Riz/orge/quinoa aux légumes</p> <p>Complément: Cantaloup et lait</p> <p>Collation PM: Carré à la citrouille et mélasse</p>	<p>Collation AM: Pomme et orange</p> <p>Dîner: Chop Suey au boeuf, Riz</p> <p>Complément: Yogourt et lait</p> <p>Collation PM: Muffin au Ricotta et petits fruits</p>	<p>Collation AM: Salade de fruits</p> <p>Dîner: Galette de poulet et patate douce, taboulé (couscous, tomate, persil)</p> <p>Complément: Orange et lait</p> <p>Collation PM: Cheddar et craquelins</p>	<p>Collation AM: Banane et beurre de soya</p> <p>Dîner: Quésadillas aux haricots noirs, Salade du chef</p> <p>Complément: Melon miel et lait</p> <p>Collation PM: Galette de riz et confiture</p>
Semaine 2	<p>Collation AM: Pomme et orange</p> <p>Dîner: Macaroni Chinois au poulet, concombre</p> <p>Complément: Melon miel et lait</p> <p>Collation PM: Pain aux dattes et zeste d'orange</p>	<p>Collation AM: Orange et œuf</p> <p>Dîner: Tofu épicé au beurre de soya, Vermicelle et Brocoli</p> <p>Complément: Salade de fruits et lait</p> <p>Collation PM: Biscuit aux pois chiches</p>	<p>Collation AM: Cantaloup et tube de yogourt</p> <p>Dîner: Croquette de saumon, Riz et légumes</p> <p>Complément: Yogourt et lait</p> <p>Collation PM: Carré aux canneberges</p>	<p>Collation AM: Bleuets et céréale</p> <p>Dîner: Poulet au beurre, couscous et légumes</p> <p>Complément: Compote de pomme et lait</p> <p>Collation PM: Ananas et fromage</p>	<p>Collation AM: Banane et beurre de soya</p> <p>Dîner: Sandwich aux œufs, Salade de chou rouge</p> <p>Complément: Mangue/ananas et lait</p> <p>Collation PM: Scones aux bleuets</p>
Semaine 3	<p>Collation AM: Banane et céréale</p> <p>Dîner: Croquette de tofu au Corn Flakes, riz et salade de carotte</p> <p>Complément: Kiwi et lait</p> <p>Collation PM: Guacamole et pita</p>	<p>Collation AM: Raisin</p> <p>Dîner: Salade de thon aux légumes</p> <p>Complément: Pomme et lait</p> <p>Collation PM: Brownies Inusité aux haricots noirs</p>	<p>Collation AM: Orange et œuf</p> <p>Dîner: Croquemonsieur sur muffin anglais, Crudités</p> <p>Complément: Melon d'eau et lait</p> <p>Collation PM: Carré aux yogourt</p>	<p>Collation AM: Fruits mélangé</p> <p>Dîner: Quiche aux tomates séchées, feta et croute de patate douce, patate Grec</p> <p>Complément: Melon miel et lait</p> <p>Collation PM: Trempette aux épinards</p>	<p>Collation AM: Mangue et tube de yogourt</p> <p>Dîner: Roulé aux poulets et canneberge, Salade de quinoa/riz et pois chiche</p> <p>Complément: Yogourt et lait</p> <p>Collation PM: Muffin au gruau pomme et cheddar</p>

Semaine 4	<p>Collation AM: Melon miel ou pomme et céréale</p> <p>Dîner: Quésadillas aux haricots noirs, salade</p> <p>Complément: Ananas et lait</p> <p>Collation PM: Galette de riz et beurre de soya</p>	<p>Collation AM: Orange et Cherrios</p> <p>Dîner: Chop Suey et riz</p> <p>Complément: Yogourt et lait</p> <p>Collation PM: Muffin à la ricotta et petits fruits</p>	<p>Collation AM: Kiwi et tube de yogourt</p> <p>Dîner: Galette de poulet et patate douce, Taboulé</p> <p>Complément: Cantaloup et lait</p> <p>Collation PM: Cheddar et craquelins</p>	<p>Collation AM: Pomme et beurre de soya</p> <p>Dîner: Filet de sol du pêcheur, Orge aux légumes</p> <p>Complément: Mangue et lait</p> <p>Collation PM: Crumble au quinoa et pomme</p>	<p>Collation AM: Framboises et raisns</p> <p>Dîner: Petit pain au jambon, salade de brocoli et chou-fleur</p> <p>Complément: Poire en dés et lait</p> <p>Collation PM: Muffin au datte, carotte et lait de coco</p>
------------------	--	---	---	--	---

Semaine 5	<p>Collation AM: Banane et céréale</p> <p>Dîner: Macaroni à la viande, légumes</p> <p>Complément: Salade de fruits et lait</p> <p>Collation PM: Muffin aux carottes</p>	<p>Collation AM: Orange</p> <p>Dîner: Croquette de tofu croustillante, salade de carotte et lait de coco</p> <p>Complément: Ananas et lait</p> <p>Collation PM: Brownies aux haricots noirs</p>	<p>Collation AM: Raisin et fromage</p> <p>Dîner: Pizza maison et crudité</p> <p>Complément: Pêche et lait</p> <p>Collation PM: Carré aux yogourt</p>	<p>Collation AM: Pomme et beurre de soya</p> <p>Dîner: Quiche aux tomate, fromage feta et patate</p> <p>Complément: Framboises du Québec et lait</p> <p>Collation PM: Muffin à l'ananas et lait de coco</p>	<p>Collation AM: Melon d'eau et fraises</p> <p>Dîner: Sandwich aux oeufs, crudité</p> <p>Complément: Yogourt et lait</p> <p>Collation PM: Carré aux yogourt ou galette de riz et beurre de soya</p>
------------------	---	---	--	---	---