

**Menu semaine 2 du :** \_\_\_\_\_

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation/am</b>	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
<b>Repas</b>	<b>Poulet en sauce</b> Riz, légumes	<b>Quésadillas aux œufs</b> Crudités, trempette maison	<b>Tofu au beurre</b> Quinoa et légumes	<b>Mijoté de porc,</b> légumes	<b>Sandwich</b> au thon, <b>potage</b> aux légumes
<b>Complément repas</b>	Yogourt Eau	Fruits Eau	Pouding chia, fruits Eau	Compote de fruits Eau	Salade de fruits Eau
<b>Collation/pm</b>	Pita, tartinade maison Eau	Céréales Lait	Gâteau aux fruits Eau	Yogourt, granola maison Eau	Pain aux raisins, beurre de pomme Lait de soya

Pour chaque repas : 1 portion protéine végétale/1 portion produit céréalier/variété de 3 légumes minimum

Pains, pâtes et riz : prioriser les grains entiers et/ou aux blés.

Yogourt : prioriser le yogourt avec minimum de 1.5 % de matière grasse.

Céréales et craquelins (faible en sel) : prioriser les céréales et craquelins avec le maximum de gramme de fibres, minimum 2g.

Éviter la charcuterie si possible.

Éviter les biscuits sucrés commerciaux.