

Détail des repas
Semaine 1
Débutant le 07 janvier 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Boulettes de viandes	Quesadilla	Sloppy Joe	Saucisse	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés	
	Riz, pâtes ou patates	Coquille de taco au blé entier	Pain au blé entier et blanc	Pâte de blé entier ou riz ou patates	
		Sauce à salade, salsa, crème sure, fromage	Beurre à l'ail (Garlic butter)	Salsa, soupe à l'oignon	
	Boeuf ou poulet haché maigre	Haricots et riz ou fromage	Poulet, dinde ou boeuf	Boeuf et porc haché	
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Détail des repas
Semaine 2
Débutant le 13 janvier 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Hamburger	Spaghetti	Taco	Poulet	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	
	Pain au blé entier et blanc	Pâtes de blé entier et blanc	Coquilles pour tacos	Riz ou patates	
	Beurre à l'ail (Garlic butter)	Sauce tomate, sauce blanche, soup à l'oignon et épices	Crème sure, sauce à salade, salsa, laitue, fromage, épices à taco	Sauce BBQ, Soupe à l'oignon, sauce tomate, sauce à la crème, spagh. Sauce	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison
	Poulet, dinde ou boeuf	Haricots ou viande (Beans or meat)	Boeuf haché maigre	Poulet ou Porc	Yogourt: Vanille avec ou sans granola
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Détail des repas
Semaine 3
Débutant le 20 janvier 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Boulettes de viandes	Pizza	Chili	Quesadilla	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	
	Riz, pâtes ou patates	Pâte à pizza	Pain de blé entier ou blanc	Coquille de taco au blé entier	
		Sauce à pizza (carottes, zucchini, courges et épices)	Carottes, pois, maïs, zucchini ou courges, tomates, oignons, celeri, sauce à pizza	Sauce à salade, salsa, crème sure, fromage	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison
	Boeuf ou poulet haché maigre		Haricots, ou viande hachée	Haricots et riz ou fromage	Yogourt: Vanille avec ou sans granola
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Semaine 4
Débutant le 27 janvier 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santés des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Spaghetti	Sloppy Joe	Jambon	Soupe, salade, sandwich	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés	Légumes variés	
	Pâtes de blé entier et blanc	Pain au blé entier et blanc	Pâtes, riz ou patates	Pain de blé entier ou blanc	
	Sauce tomate, sauce blanche, soup à l'oignon et épices	Beurre à l'ail (Garlic butter)		Carottes, pois, maïs, zucchini ou courges, tomates, oignons, celeri, sauce à pizza	
	Haricots ou viande (Beans or meat)	Poulet, dinde ou boeuf		Haricots, ou viande hachée	
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison Yogourt: Vanille avec ou sans granola

Détail des repas
Semaine 5
Débutant le 03 février 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Quesadilla	Boulettes de viandes <small>Légumes variés (mixés vegetables)</small>	Pizza	Pâté chinois	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés		Légumes variés	Légumes variés	
	Coquille de taco au blé entier	Riz, pâtes ou patates	Pâte à pizza	Riz ou pâtes	
	Sauce à salade, salsa, crème sure, fromage		Sauce à pizza (carottes, zucchini, courges et épices)		
	Haricots et riz ou fromage	Boeuf ou poulet haché maigre		Viande hachée	
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison Yogourt: Vanille avec ou sans granola

Détail des repas
Semaine 6
Débutant le 10 février 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Jambon	Taco	Spaghetti	Sloppy Joe	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés (mixed vegetables)	
	Pâtes, riz ou patates	Coquilles pour tacos	Pâtes de blé entier et blanc	Pain au blé entier et blanc	
		Crème sure, sauce à salade, salsa, laitue, fromage, épices à taco	Sauce tomate, sauce blanche, soup à l'oignon et épices	Beurre à l'ail (Garlic butter)	
		Boeuf haché maigre	Haricots ou viande (Beans or meat)	Poulet, dinde ou boeuf	
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Fruits frais:
Pommes, bananes ou autres fruits de saison

Yogourt: Vanille avec ou sans granola

Détail des repas
Semaine 7
Débutant le 24 février 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					<u>Muffins, biscuit ou gâteau</u>
Nom du repas	Spaghetti	Pizza	Chili	Quesadilla	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de
	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	
	Pâtes de blé entier et blanc	Pâte à pizza	Pain de blé entier ou blanc	Coquille de taco au blé entier	
	Sauce tomate, sauce blanche, soup à l'oignon et épices	Sauce à pizza (carottes, zucchini, courges et épices)	Carottes, pois, maïs, zucchini ou courges, tomates, oignons, celeri, sauce à pizza	Sauce à salade, salsa, crème sure, fromage	
	Haricots ou viande (Beans or meat)		Haricots, ou viande hachée	Haricots et riz ou fromage	
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Fruits frais:

Pommes, bananes ou autres fruits de saison

Yogourt: Vanille avec ou sans granola