

Tous les petits pains sont à grains entiers, sauf indication contraire. Tous les repas sont servis avec du lait ou du yaourt. Tous les jus sont des jus de fruits à 100 %.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Prénoms et Nom : _____ Lieu : _____ Date : _____		1) CHAUD : Bœuf effiloché BBQ, salade de chou, brocoli, pain de blé, poire FROID : Thon grillé et grains entiers, salade de pâtes, salade de pois verts, tranches de betteraves, petit pain, poire VEG : Tofu BBQ, salade de chou, brocoli, pain de blé, poire	2)  CHAUD : Longe de porc rôtie, haricots de Lima, carottes, purée de pommes de terre, petit pain FROID : Poitrine de dinde fumée, pain sandwich, salade de pommes de terre, bâtonnets de carottes VEG : Manicotti au fromage avec marinara, haricots de Lima, carottes, purée de pommes de terre, petit pain	3) CHAUD : Chili au poulet avec haricots blancs, pommes de terre miniatures au four, haricots verts, salade verte, pain de maïs, banane FROID : Rotini au citron et au basilic avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, banane VEG : Chili végétalien avec haricots blancs, petites pommes de terre au four, haricots verts, salade verte, pain de maïs, banane
6) CHAUD : Spaghetti avec/sauce à la viande, brocoli, courge jaune, gressin, orange FROID : Salade californienne de poulet avec amandes et raisins, salade verte, brocoli mariné, rouleau sandwich, orange VEG : Ziti au four avec fromage, brocoli, courge jaune, gressin, orange	7) CHAUD : Poulet au curry, riz brun pilaf, ratatouille, carottes rôties à l'aneth, Pain Naan FROID : Rôti de bœuf et swiss, pain sandwich, salade de pommes de terre, tranches de betteraves VEG : Poulet au curry végétalien, riz brun pilaf, ratatouille, rôti Carottes à l'Aneth, Pain Naan	8) CHAUD : Rôti avec sauce, purée de pommes de terre, haricots verts, chou-fleur, petit pain, cocktail de fruits FROID : Nouilles au sésame avec poulet, salade de haricots verts, salade de carottes et raisins secs, petit pain, cocktail de fruits VEG : Rôti végétalien avec sauce, purée de pommes de terre, haricots verts, Chou-fleur, petit pain, cocktail de fruits	9) CHAUD : Cuisses de poulet teriyaki, riz pilaf sauvage, chou frisé sauté avec/oignon, salade de chou, petit pain FROID : Salade de thon, salade de couscous, salade de chou, tranches de betteraves, petit pain VEG : Tofu teriyaki, riz pilaf sauvage, chou frisé sauté avec/oignon, salade de chou, petit pain	10) CHAUD : Morceaux de saumon au four avec sauté de tomates et d'aneth, salade farro tiède, pois verts, salade verte, petit pain Parker House, pomme FROID : Salade de poulet au pesto, petits pains aux pommes de terre, salade de haricots verts, tranches de concombre, pomme VEG : Boulettes de viande végétaliennes BBQ, salade farro tiède, pois verts, salade verte, petit pain Parker House, pomme

<p>13) CHAUD : Mojito Tilapia au citron vert, haricots rouges et riz, gombo frit au four, pain de maïs, légumes californiens, mangue coupée en dés</p> <p>COLD : Salade de pâtes à grains entiers aux fruits de mer, salade aux trois haricots, tranches de concombre, petit pain, mangue coupée en dés</p> <p>VEG : Filets de poulet végétaliens, haricots rouges et riz, gombo frit au four, pain de maïs, légumes californiens, mangue coupée en dés</p>	<p>14) CHAUD : Ragoût de bœuf de campagne, pommes de terre bouillies, chou vert, petit pain</p> <p>COLD : Poitrine de poulet grillée, salade verte, brocoli mariné, sandwich roulé</p> <p>VEG : Champignons portobello, tofu, ragoût de légumes et de haricots, pommes de terre bouillies, chou vert, petit pain</p>	<p>15) CHAUD : Pilons de poulet frits au four, macaroni au fromage, carottes tranchées, épinards, petit pain, pomme</p> <p>FROID : Salade de dinde, salade de haricots de Lima et maïs, salade de carottes et raisins secs, pain de mie, pomme</p> <p>VEG : Poulet végétalien frit au four, macaroni au fromage, carottes tranchées, épinards, petit pain, pomme</p> <p>*** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ***</p>	<p>16)  CHAUD : Côtelette de porc panée au four, patates douces au four, haricots verts, maïs</p> <p>FROID : Salade californienne de poulet avec/amandes et raisins, salade verte, salade de haricots verts, croissant</p> <p>VEG : Burger végétalien avec sauce aux légumes, patates douces au four, haricots verts, maïs, petit pain Parker House</p>	<p>17) SAVOURER DIFFERENTS METS DE DIVERS PAYS !</p> <p>CHAUD : Kafta de Bœuf (Bœuf Haché aux Herbes et Épices), Riz Basmati, Houmous, Pain Pita, Salade Concombre-Yaourt, Orange</p> <p>COLD : Shawarma de poulet, salade libanaise (laitue, tomate, concombre, oignon rouge, menthe, vinaigrette aux agrumes, houmous, pain pita, orange)</p> <p>VEG : Sandwich Falafel, Riz Basmati, Houmous, Pain Pita, Salade Concombre-Yaourt, Orange</p> <p>BIENVENUE AU LIBAN !</p>
--	---	---	---	--

<p>20) CHAUD : Poulet effiloché BBQ, quartiers de pommes de terre, brocoli, petit pain, poire</p> <p>FROID : Salade de thon et pâtes grillées, salade de pois verts, compote de tomates, petit pain, poire</p> <p>VEG : Tofu BBQ, quartiers de pommes de terre, brocoli, petit pain, poire</p>	<p>21) GOÛTONS LES METS DES ÉTATS-UNIS</p> <p>CHAUD : Fajitas au bœuf avec poivrons et oignons, riz vert mexicain, haricots noirs, carottes tranchées, tortilla</p> <p>FROID : Salade de poulet du sud-ouest avec maïs, haricots noirs, poivrons et lanières de tortilla, vinaigrette ranch, pico de gallo, tortilla</p> <p>VEG : Fajitas végétaliennes, riz vert mexicain, haricots noirs, carottes tranchées, tortilla</p> <p>BIENVENUE DANS LE SUD-OUEST !</p>	<p>22) CHAUD : Poulet aigre-doux, riz brun, mélange de légumes asiatiques, petit pain, banane</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et cheddar, pain sandwich, salade de pommes de terre grecque (sans mayonnaise), tranches de betteraves, banana</p> <p>VEG : Poulet végétalien aigre-doux, riz brun, mélange de légumes asiatiques, petit pain, banane</p>	<p>23) CHAUD : Tilapia au poivre citronné, gnocchis avec sauce Alfredo, haricots cirés, légumes californiens, pita</p> <p>FROID : Jambon et Swiss, bagel tranché, bâtonnets de carottes et de céleri, salade de chou, salade de couscous</p> <p>VEG : Manicotti au fromage, légumes mélangés, chou frisé cuit à la vapeur, petit pain</p>	<p>24) CHAUD : Steak et sauce Salisbury, purée de pommes de terre, chou vert, maïs, petit pain Parker House, pomme</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, pomme</p> <p>VEG : Steak et sauce végétaliens Salisbury, purée de pommes de terre, chou vert, maïs, petit pain Parker House, pomme</p>
---	--	--	--	--

<p>27)</p>  <p>FERMÉ</p> <p>Journée Commémorative</p>	<p>28)</p> <p>CHAUD : Ziti au four avec/bœuf, haricots verts, légumes Capri, gressin, pêches coupées en dés</p> <p>FROID : Fettuccine avec/tomates en dés et poulet grillé, fleurons de brocoli, Salade de carottes et raisins secs, petit pain, dés de pêches</p> <p>VEG : Ziti végétalien au four avec légumes, ricotta et mozzarella, haricots verts, légumes Capri, gressin, pêches coupées en dés</p>	<p>29)</p> <p>CHAUD : Poulet Ala King avec légumes, riz pilaf, épinards, petit pain</p> <p>FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de pâtes, salade d'épinards, salade de chou, petit pain</p> <p>VEG : Tofu Ala King avec légumes, riz pilaf, épinards, petit pain</p>	<p>30)</p> <p>CHAUD : Flet grillé, salade farro tiède, chou frisé sauté, tomates cuites, petit pain Parker House</p> <p>FROID : Jambon et fromage fumés, pain de mie (2), tranches de betteraves, salade de pommes de terre</p> <p>VEG : Lentilles rouges et vertes des Caraïbes, salade farro tiède, chou frisé sauté, compote de tomates, petit pain Parker House</p>	<p>31)</p> <p>CHAUD : Côtelette de porc étouffée avec sauce, quinoa, carottes, purée de pommes de terre, pain de maïs, compote de pommes</p> <p>FROID : Rotini citron vert-persil avec poulet grillé, salade verte, salade de pois chiches, petit pain, compote de pommes</p> <p>VEG : Burrito aux légumes et haricots grillés, quinoa, carottes, purée de pommes de terre, pain de maïs, compote de pommes</p>
--	---	--	--	--

NUTRITION NOTES: You may miss out on different nutrients that different foods provide if you eat the same foods every day. For instance, cashews and pine nuts are a good source of magnesium. But if you don't occasionally eat sunflower seeds and hazelnuts, too, you may be skimping on your vitamin E.

The same rule applies to foods' color. Each color of the rainbow brings unique nutritional benefits, essential for optimal health. For example, green veggies and fruits provide you with lots of plant-based phytonutrients like chlorophyll. But you may lack the phytonutrients from red, orange, yellow, and blue/purple plant-based foods. The United States Department of Agriculture recommends building your plate with a variety of fruits, veggies, grains, dairy and lean protein. Make sure to fill half your plate with fruits and veggies and then add whole grains and protein.

Try to add new color variations into your diet rotation like purple cauliflower, white asparagus, sweet potatoes and rainbow-colored carrots. If you're not sure where to start, consult with a dietitian.

NOTES NUTRITIONNELLES : Vous risquez de manquer différents nutriments fournis par différents aliments si vous mangez les mêmes aliments tous les jours. Par exemple, les noix de cajou et les pignons de pin sont une bonne source de magnésium. Mais si vous ne mangez pas occasionnellement de graines de tournesol et de noisettes, vous risquez de lésiner sur votre vitamine E.

La même règle s'applique à la couleur des aliments. Chaque couleur de l'arc-en-ciel apporte des bienfaits nutritionnels uniques, essentiels à une santé optimale. Par exemple, les légumes et les fruits verts vous apportent de nombreux phytonutriments d'origine végétale comme la chlorophylle. Mais il se peut que vous manquiez de phytonutriments contenus dans les aliments à base de plantes rouges, oranges, jaunes et bleus/violet. Le ministère de l'Agriculture des États-Unis recommande de composer votre assiette avec une variété de fruits, de légumes, de céréales, de produits laitiers et de protéines maigres. Assurez-vous de remplir la moitié de votre assiette de fruits et de légumes, puis ajoutez des grains entiers et des protéines.

Essayez d'ajouter de nouvelles variations de couleurs à votre alimentation, comme le chou-fleur violet, les asperges blanches, les patates douces et les carottes aux couleurs de l'arc-en-ciel. Si vous ne savez pas par où commencer, consultez un diététiste.

