

# WEEK/SEMAINE:

Cuisinez pour le PLAISIR!  
Cooking UP some FUN!

S U P P E R	Monday / lundi	Tuesday / mardi	Wednesday / mercredi	Thursday / jeudi	Friday / vendredi	S O U P E R	
	breakfast                      lunch                      hungry snacks                      thirsty snacks						
I D E A S	déjeuner		dîner		les collations pour ceux qui ont faim		les collations pour ceux qui ont soif
	F O O D G U I D E O P T I O N S	Vegetables & Fruit	Grain Products	Milk & Alternatives		Meat & Alternative	L E G U I D E A L I M E N T A I R E
banana grapes oranges pineapple dates raisins 100% pure fruit juice peaches fruit cup plums applesauce pears melons asparagus salad vegetable sticks vegetable soup peas carrots V-8® juice mushrooms sweet potato		banane raisins frais orange ananas dates raisins secs 100% pur jus pêches coupe de fruits prunes sauce aux pommes poires melons asperges salade bâtonnets de légumes soupe de légumes pois carottes jus V-8® champignons patate douce	bread (whole grain) bread sticks crackers (whole grain) pita tortilla tortilla chips and salsa english muffins cereal bar all bran bars Muesli hot or cold cereal pancakes waffles bagel almond cookies oatmeal cookies rice cakes banana loaf pasta rice bannock	pain (à grains entiers) bâtonnets de pain craquelins (à grains entiers) pain pita tortilla tortillas et salsa muffins anglais barres de céréales barres All Bran Muesli céréales froides ou chaudes crêpes gaufres bagel biscuits aux amandes biscuits à l'avoine galettes de riz pain de bananes pâtes riz bannique	milk chocolate milk yogurt drink buttermilk yogurt kefir milk pudding milk based soup hot cocoa with milk cheese goat cheese cottage cheese fortified soy milk	lait lait au chocolat yogourt à boire babeurre yogourt kéfir pouding à base de lait soupe à base de lait chocolat chaud à base de lait fromage fromage chèvre fromage cottage boisson de soya enrichie	
	Légumes & fruits		Produits céréaliers		Lait et substituts		Viandes et substituts