



MENU D'ÉTÉ ET AUTONME



SEMAINE 1					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Assiette mexicaine avec pita de blé entier et salade de carottes	Salade de couscous au poulet et aux pois chiches	Sandwich aux tofu et salade de légumes marinés	Pizza hawaïenne sur muffin anglais au blé entier avec salade de choux wardof	Tortellini au thon avec salade d'épinards
Collation pm	Pomme et fromage	Humus au chocolat et craquelins	Carré de céréales	Salade de fruit et biscuits	Yogourt en tubes
SEMAINE 2					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Mini croissant au jambon avec salade de betteraves	Tortillas au blé entier au thon et salsa avec salade verte	Petit pain gumbo au porc avec salade taboulé	Salade de quinoa au poulet et aux légumes	SURPRISE DU CHEF
Collation pm	Raisins et fromage	Yogourt et craquelins	Craquelins et beurre de soya	Pain aux bananes et lait	Cornet de crème glacé
SEMAINE 3					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Salade repas de Carole	Burritos à la viande avec tortillas de blé entier et salade verte	Mini pita de poulet canneberge et salade de maïs	Chili au tofu et avec pain pita de blé entier	Salade de pâtes au saumon avec crudités
Collation pm	Biscottes et humus	Bagel et beurre de soya	Céréales et lait	Mandarines et biscuits	Yogourt glacé et biscuits
SEMAINE 4					
Collation am	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Dîner	Tortillas végé salade de choux et crudité	Sandwich aux œufs avec salade de légumineuses	Salade de saumon et riz brun avec concombre	Salade César au poulet avec pain de seigle	Macaroni à la viande salade de brocoli chou-fleur
Collation pm	Pomme et beurre de soya	Compote de pomme et biscuit	Craquelins melba et fromage	Sucettes aux yogourt fruits	Pain raisins et lait