











Semaine 3

MENU



Menu régulier

	COLLATION	DÎNER
Lundi	A.M. Fruit frais Lait 	Quesadillas aux légumineuses Concombre et tomates 
	P.M. Muffin aux bananes et germe de blé Lait	Blanc-manger au chocolat Lait
Mardi	A.M. Compote de pommes et fruits Lait	Pâte Florentine au tofu Lanières de poivrons rouges
	P.M. Céréales Lait	Poires en conserve Lait 
Mercredi	A.M. Fruit frais Lait 	Pâté au poulet Haricots verts et maïs en grain
	P.M. Fromage et craquelins	Yogourt aux fruits Lait 
Jeudi	A.M. Fruits frais	Œufs brouillés Salade verte et fromage 
	P.M. Pita à la cannelle et salsa de fruits Lait	Galette carottes et mélasse Lait
Vendredi	A.M. Smoothies aux fruits 	Filet de sole au four Orge aux petits pois verts et carottes 
	P.M. Pain aux carottes et betteraves Lait	Purée de pommes et yogourt Lait

