

Menu automne / hiver

Semaine 3

			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Diner	Aliments protéinés	Ragoût de boulettes de dindon/poulet	Ratatouille au tofu	Croque-au-thon	Massala de pois chiches et patates douces	Omelette aux brocoli & chou-fleur
		Légumes	Pois vert	(Aubergine, courgette, tomate, oignon)	Soupe aux légumes	Salade de concombre	(Brocoli & chou-fleur, légumes dans la salade)
		Produits céréaliers	Orge	Riz brun	(Muffin anglais de blé)	(Patattes douces)	Salade de couscous
		Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
		Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Collation PM	Glucides	Céréales	Barres tendres maison	Smoothie au tofu soyeux & biscuits	Pain aux bananes	Crudités, trempette aux fromages
		Protéines	Lait	Lait	(Tofu et boisson de soya)	Lait	Lait