

Menu automne / hiver

Semaine 4

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
4	Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Diner	Aliments protéinés	Tofu au cari & légumes	Pâtes au thon, sauce crémeuse au parmesan	Soupe aux pois	Pizza aux œufs	Paté chinois au bœuf & lentilles
		Légumes	Choux de bruxelles rôtis	Salade verte, concombre	Crudités & fromage	(Courgettes, poivrons, tomates, oignons)	Betteraves (pois, carottes, maïs)
		Produits céréaliers	Riz brun	(Macaroni ou fusilli)	Baguette	Salade d'orge	(Pomme de terre)
		Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
		Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Collation PM	Glucides	Muffin aux carottes	Craquelins Triscuit & beurre de soya	Galette à la mélasse	Bagel au blé entier	Granola
		Protéines	Lait	Lait	Lait	Végé pâté, Lait	Yogourt