

Menu automne / hiver

Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
2	Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Diner	Aliments protéinés	Carrés grecs aux épinards	Mijoté de pois chiches & poulet au lait de coco & beurre de soya	Pizza au tofu et légumes	Filet de morue au citron et fines herbes	Soupe Minestrone (haricots rouges)
		Légumes	Salade de carottes	Salade verte	Soupe aux légumes	Légumes méditerranéen	(inclus dans la soupe)
		Produits céréaliers	Pomme de terre grelots aux fines herbes	Riz brun	(Pâte à pizza)	Orzo	Pain blé entier et creton au poulet
		Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
		Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
		Collation PM	Glucides	Craquelins au blé entier	Croustade aux pommes	Muffin aux fruits	Granola maison
	Protéines	Fromage cottage	Lait	Lait	Yogourt	Lait	