

# Menu été

## Semaine 2

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi
Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Aliments protéinés	Muffin anglais aux œufs et épinards gratinés	Kefta de boeuf, avec tzatziki	Salade de pâtes à la grecque et tofu	Poisson du jour, sauce aux fines herbes	Croquettes de pois-chiches et patates douces
Diner	Légumes	Salade de céleri-rave et pommes	Haricots verts ou jaunes	(Légumes inclus dans la salade)	Salade de carottes	Salade verte et vinaigrette maison
	Produits céréaliers	(Muffin anglais blé entier)	Riz brun ou 6 grains	(Fusilli)	Quinoa	(Patates douces)
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM	Glucides	Smoothie aux fraises, banane, tofu soyeux et avoine	Muffin aux carottes	Barres tendre choco-dattes	Granola maison	Bagel de blé entier et Tartinade de ricotta et épinards
	Protéines	(Tofu soyeux)	Lait	Lait	Yogourt	Lait