

Menu été

Semaine 3

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Aliments protéinés	Wrap au poulet et tomates séchées	Croquettes de tofu, quinoa et kale	Salade d'orzo au saumon et menthe	Pizza mexicaine à la PVT	Sandwich aux œufs
Dîner	Légumes	Bâtonnets de concombre et carottes	Salade de betteraves et feta	Légumes verts de saison	Salade verte et vinaigrette	Crudités et trempette
	Produits céréaliers	(Tortillas blé entier)	(Quinoa)	(Orzo)	(Pâte pizza)	(Pain blé entier)
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM	Glucides	Carrés aux fruits	Pain aux raisins et fromage à la crème	Pita blé entier	Pain aux bananes	Biscuit Graham
	Protéines	Lait	Lait	Végé Pâté	Lait	Popsicle au yogourt et fruits