

Menu été

Semaine 1

		Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruits frais	Fruit frais	Fruit frais
	Aliments protéinés	Taboulé aux pois chiches	Frittata aux légumes	Macaroni au boeuf	Bol de riz au tofu, sauce à l'asiatique	Burger de saumon
Diner	Légumes	(Persil, poivron, chou-fleur) Crudités et trempettes	(Inclus dans frittata et salade)	Salade César	Légumes verts de saison	Salade de chou et carottes
	Produits céréaliers	(Couscous blé entier)	Salade d'orge et légumes	(Macaroni blé entier)	(Riz brun ou 6 grains)	(pain à hamburger)
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Collation PM	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Glucides	Pain aux courgettes et dattes	Croustade aux fruits	Compotes de pommes et biscuits	Biscuit Graham	Muffin aux petits fruits des champs
	Protéines	Lait	Lait	Lait	Popsize au yogourt et fruits	Lait