

Menu automne / hiver

Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
1	Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruits frais	Fruit frais	Fruit frais
	Diner	Aliments protéinés	Chili aux haricots noirs	Muffins anglais aux œufs et champignons	Casserole de bœuf & chou	Tofu Général Tao	Pâté au saumon
		Légumes	(Courge ou patates douces, et autres légumes inclus dans le chili)	Brocolie et chou-fleur	(Chou et tomate)	Haricots verts	Salade verte
		Produits céréaliers	Minis naan	(Muffin anglais de blé)	(Riz brun)	Couscous au blé entier aux fines herbes	(Pomme de terre)
		Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
		Breuvage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
		Collation PM	Glucides	Boule d'énergie (dattes, avoine et cacao)	Compotes de pommes et biscuits	Muffin aux bananes	Pain aux raisins et fromage à la crème
		Protéines	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait