

Menu été

Semaine 4

		Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Collation AM	Glucides	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Aliments protéinés	Tofu Pad sew	Poisson Moutarde et Érable	Salade de pois chiches à la marocaine	Quiche aux légumes	Burritos au poulet
Dîner	Légumes	Brocolini ou brocoli selon disponibilité	Carottes nantaises et fines herbes	Concombres et tomates	Spirales de courgettes jaunes et vertes	Salade sud-ouest vinaigrette à l'avocat
	Produits céréaliers	(Vermicelle de riz)	Orge	Quinoa	Pommes de terre grelots rôties	(Tortilla blé entier)
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation PM	Glucides	Croustade aux fruits	Muffin aux bleuets	Céréales	Barres chocolatés à l'avoine et au riz soufflé	Salade de fuits
	Protéines	Lait	Lait	Lait	Lait	Yogourt