

MENUS : A / H

Semaine 1	Collation	Dîner	Notes	Collation pm
Lundi	- Fruits frais	- Tortillas parfumés coriandre & parmesan - Soupe ranchero avec cubes de tofu - Compote de poire & bleuets - Lait		- Cretons maison avec melba - Lait
Mardi	- Fruits frais	- Baguette au levain, tapenade de tomates séchées & olives - Chaudrée de poisson - Yogourt aux fruits - Lait		- Pain aux pommes épicé - Lait
Mercredi	- Fruits frais	- Concombres - Couscous Alibaba - Tofu soyeux aux pêches - Lait		- Smoothie "Sors du dodo" (kéfir, soya et petits fruits) - Céréales "Shreddies"
Jeudi	- Fruits frais	- Salade de chou deux couleurs - Boeuf aux légumes - Gélatine aux pommes et lait de coco - Lait		- Pain multi-grains avec tartinade de fraises et de dattes - Lait
Vendredi	- Fruits frais	- Salade iceberg, concombres et carottes vinaigrette aux oignons rouges et à l'érable - Divan aux oeufs -Biscuits dattes, bananes et avoine - Lait		-Céréales et lait