

MENUS : A / H

Semaine 2	Collation	Dîner	Notes	Collation pm
Lundi	- Fruits frais	- Salade de carottes - Pain de viande camouflé avec riz 7 grains et sauce aux poivrons rouges grillés - Yogourt aux fruits		- Muffins aux bananes - Lait
Mardi	- Fruits frais	- Carottes, poivrons & mini maïs avec trempette - Soupe aux pois cassés & orge - Biscuits à la noix de coco & abricots lait		- Oeuf avec mayo maison au cari - Craquelins
Mercredi	- Fruits frais	- Crème de tomates - Omelette à la courge, ricotta et échalotes vertes - Compote de pomme classique - Lait		- Fromage en grain - Triscuit - Pommes - Lait
Jeudi	- Fruits frais	- Salade de croûtons - Super lasagne (épinards et fèves rognon) - Salade de poire avec zestes - Lait		- Pain de blé artisanal et beurre de tournesol - Lait
Vendredi	- Fruits frais	- Potage de navet et coulis de betterave - Petits pains farcis au saumon & tofu - Gâteau graham aux bleuets - Lait		- Pichet de lait de soya, fraises, baies de grenade - Biscuits