

Menus estivaux

Semaine # 4	Collation	Dîner	Notes	Collation
<b>Lundi</b>	Fruits frais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain baguette, trempette fromagée estivale</li> <li>- Salade de quinoa et saumon</li> <li>- Yogourt aux fruits avec eau</li> </ul>		Lait fouetté bananes et cacao
<b>Mardi</b>	Fruits frais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de brocolis en fête</li> <li>- Spaghetti de blé avec sauce à la viande</li> <li>-Crème glacée aux framboises</li> </ul>		Pouding de chia aux lait coco et mandarines
<b>Mercredi</b>	Fruits frais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jus de légumes</li> <li>- Tofu général Tao avec Yet-ca-mein aux légumes</li> <li>- Biscuits à la noix de coco avec lait</li> </ul>		Tortillas croquants à la cannelle, fromage cottage au miel
<b>Jeudi</b>	Fruits frais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de croûtons</li> <li>- Pizza jardinière</li> <li>-Tourbillon à la cerise noire et tofu soyeux avec lait</li> </ul>		Barres granola à l'abricot avec lait
<b>Vendredi</b>	Fruits frais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de chou rouge et de chou nappa</li> <li>- Sandwiches aux oeufs et fèves pinto</li> <li>- Salade de fruits avec lait</li> </ul>		Pommes, Melba et beurre de tournesol avec lait