

Menus printaniers

Semaine # 4	Collation	Dîner	Notes	Collation
Lundi	Oeuf et fruits	- Croquant à l'ail - Chaudrée de poulet et d'épinards - Compote de fruits lait		Yogourt avec granola
Mardi	Fruits	-Concombres et mini maïs -Couscous Alibaba - Croustade aux fruits lait		Céréales Lait
Mercredi	Fruits	-Crème de choux-fleurs - Enchiladas au tofu avec crème sure et coriandre fraîche - Gélatine aux fruits avec de l'eau		Pain au son et bleuets Lait
Jeudi	Boule d'énergie et fruits	- Salade bouquetière - Croquettes de saumon et de tofu soyeux, quinoa avec sauce tartare au yogourt - Muffin aux bananes avec lait		Shake pommes Et jus de carottes Vision santé Triscuit
Vendredi	Fruits	- Crème de légumes - Quiches aux carottes -Plateau de fruits frais eau		Bagatelle de campagne avec lait