



SEMAINE 2

du 21 au 25 octobre 2013

LUNDI

collation am: Céréales nutritives et lait
Dîner: Lasagnes aux légumes(*oignon, carotte, céleri, brocoli, fèves jaunes, fèves vertes*)
Fromage cottage et épinards / pain croûté
Dessert: Fruits en conserve et lait _____
Collation pm: Gâteau aux épices(*cannelle, gingembre*) servi avec lait

MARDI

collation am: Fruits frais
Dîner: Chili con carne(*bœuf, fèves rouges, carotte, piments, céleri*) et pita à l'ail
Dessert: Mousse au yogourt aux fruits et lait _____
Collation pm: Biscuits au fromage à la crème servi avec lait

MERCREDI

collation am: Céréales nutritives et lait
Dîner: Porc et légumes(*fèves jaunes, fèves vertes, carottes, oignons*) sauce à la crème et
couscous aux légumes (*zucchini, oignons, carottes, piments*)
Dessert: Compote de fruits et lait _____
Collation pm: Fruits frais et morceau de fromage et lait _____

JEUDI

collation am: Fruits frais
Dîner: Poisson blanc et riz aux légumes (*oignons, carottes, brocoli, chou-fleur, céleri*)
Sauce tartare (*mayonnaise et relish*)
Dessert: Yogourt aux fruits et lait
Collation pm: Gâteau aux fruits servi avec lait _____

VENDREDI

collation am: Fruits frais
Dîner: Petits pains à la viande(*bœuf, oignons, carottes, céleri, riz*) salade césar
Dessert: Sorbet aux fruits et lait
Collation pm: Craquelins, tartinade au tofu et jus de fruits