



## 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