

Semaine 4
Du 4 au 8 novembre 2013

LUNDI

Collation AM: Céréales nutritives et lait
Dîner: Spaghetti sauce à la viande(oignons ,piments. carottes.céleris)
pain croûté
Dessert: Fruits en conserve et lait (
Collation PM: Yogourt aux fruits à boire avec biscuits de thé
()

MARDI

Collation AM: Fruits frais ()
Dîner: Poulet tetrazinis
(pâte.poulet,oignons.brocolis.champignons.piments.fromage)
Dessert: Mousse chocolatée et lait (cool whip,yogourt,pouding)
Collation PM: Tartine de pain de blé avec fromage à la crème et confiture
servie avec jus de fruits

MERCREDI

Collation AM: Céréales nutritives et lait
Dîner: Porc et légumes à la Dijonnaise
(pois,oignons,courge-butternut,carottes,zucchini,brocolis)
servis avec patates au four
Dessert: Compote de pommes et lait
Collation PM: Gâteau bananes et pépites au chocolat et lait

JEUDI

Collation AM: Fruits frais ()
Dîner: Poisson au four et riz aux légumes
(oignons,piments,brocolis.choux-fleurs.carottes.céleris.)
Dessert: Yogourt aux fruits et lait ()
Collation PM: Biscuits riches en fibres servis avec lait

VENDREDI

collation AM: Fruits frais ()
Dîner: Pizza au poulet et légumes (oignons rouges,brocolis.ch-
carottes.zuc.céleris) servie avec salade César
Dessert: Croustade de fruits et lait ()
Collation PM: Légumes en crudité (piment.carotte.concombre)
avec trempette et morceaux de fromage