



# Menu de la semaine 9

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation</b>	Un demi verre de lait et céréales	Crudité et trempette	1/2 banane et mousse au chocolat noir et un demi verre de lait	Un demi verre de lait et poires	compote et un demi verre de lait et 1 biscuit graham
<b>Diner</b>	Casserole de poulet sur riz et légumes	Sauté asiatique au tofu sur fusilli ou vermicelle de riz, accompagné de légumes	Quiche au poivron et jambon avec ses légumes	Couscous alibaba avec ses légumineuses et ses légumes	Fèves au lard avec pain de blé, salade de chou rouge et carotte
	Lait	Lait		Lait	Lait
<b>Collation</b>	Clémentine et un demi verre de lait	Biscotte avec fromage et raisins secs	Un demi pain de fajitas avec humus et un demi verre de lait	Yogourt et muffin	Un fruit avec biscuit au son et un demi verre de lait

