



Menu de la semaine 7

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Un demi verre de lait et tofu dessert aux fruits	Un demi verre de lait et céréales	Fromage et légumes en trempette	Guacamole et biscottes	Poires et lait
Diner	Pennini au poulet, asperges, carottes et concombres Lait	Pâté chalet et crudités Lait	Soupe repas avec pain brun Lait	Couscous boulinette au tofu avec salade de carottes Lait	Tarte au poisson et quinoa Lait
Collation	Pain aux bananes et un demi verre de lait	Yogourt et fruits	Biscuits maison et un demi verre de lait	Biscuit au son et salade de fruits et un demi verre de lait	1/2 bagel avec confiture de chia aux fruits

