



3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
Collation AM 	Fruits Cubes de cheddar ou fromage en grains	Fruits Lait	Fruits Lait de soya au chocolat ou à la fraise	Fruits Lait	Fruits Lait de soya au chocolat ou à la fraise
Dîner 	Salade César Macaroni sauce aux lentilles et légumes Fromage râpé Fruits Lait	Salade d'anneaux, olives et légumes Quiche lorraine au jambon Fruits Lait	Bouillon de légumes Cuisse de dindon en sauce et légumes Pommes de terre Fruits Lait	Jus de légumes Hamburger au tofu, Laitue, tomate ketchup, mayonnaise Fruits Lait	Courgettes Saumon sauce à l'aneth Couscous aux tomates et pois verts Fruits Lait
Collation PM 	Craquelins à la tartine de thon et fromage Lait	Croustade aux pommes Lait	Gâteau aux canneberges Lait	Yogourt aux fruits, biscuits à thé ou gâteau santé Eau	Biscuits aux épices et banane Lait