



# 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
<b>Collation AM</b> 	Fruits  Lait	Fruits  Lait de soya au chocolat ou à la fraise	Fruits  Lait de soya au chocolat ou à la fraise	Fruits  Cubes de cheddar ou fromage en grains	Fruits  Lait
<b>Dîner</b> 	Craquelins de légumes et fromage  Lasagne aux légumes et tofu  Fruits Lait	Tranches de tomates  Porc du Singapour  Vermicelle de riz  Fruits Lait	Concombre  Lentilles au cumin  Pain tranché  Fruits Lait	Soupe tomate et riz  Petits pains au thon  Fruits Lait	Taboulé de chou-fleur, couscous, persil frais et tomate  Frittata de légumes et pommes de terre  Fruits Lait
<b>Collation PM</b> 	Salade de fruits, gâteau santé ou biscuit à thé  Lait	Pain aux fruits et avoine  Lait	Muffins au fromage et olives  Lait	Tarte à la gelée de fruits et yogourt  Lait	Céréales et lait