



Menu de la semaine

Semaine du : 2 au 6 juillet



Semaine du :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin		Yogourt et céréales	Banane et céréales	Pommes et fromage	Poires et céréales
Repas		Spaghetti sauce aux lentilles	Sandwich roulé au jambon servi avec des crudités	Macaronis chinois	Légumes orientaux au tofu
Dessert		Melon d'eau	Nectarine	Jello maison à l'orange et à la mangue	Crème glacée à la vanille
Breuvage		Lait	Lait	Lait	Lait
Collation de l'après-midi		Muffin aux brisures de chocolat servi avec du lait	Yogourt maison aux petits fruits servi avec du lait	Smoothie vert	Galettes de riz à tartiner avec du fromage à la crème servies avec du lait



Le plaisir de manger sainement

