

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine 4** | **Collation A.M.** | **Dîner** | **Collation P.M.** |
| **Lundi** | Fruit frais& Lait |  **Légumes de saison** **Cari de tofu** (Lait de coco, oignon, carottes,  sauce soya, chou-fleur,  tofu, pâte de tomates,  pois vert, assaisonnement) **Couscous** | Céréales & lait |
| **Mardi** | Fruit frais& Lait |  **Jus de légumes** **Pâté au saumon** (Pomme de terre, Margarine, saumon) **Sauce Béchamel** **Brocolis et carotte** |  Biscuits à la mélasse & lait |
| **Mercredi** | Fruit frais& Lait |  **Chili Sin Carné** (Tomate en dés, haricots rouges, protéine de soya, oignon, ail, carottes, céleri) **Courges** | Fromage & craquelins & lait |
| **Jeudi** | Fruit frais& Lait |  **Légumes de saison** **Soupe au poulet et riz** (Poulet, oignons, carotte, céleri,  jus de tomates, fève verte, pois vert,  riz, tomates en dés) | Yogourt ,  granola & lait |
| **Vendredi** | Fruit frais& Lait |  **Salade César** **Macaroni à la viande**(Macaroni, bœuf, jus de tomates, tomates en dés, poivrons, oignons, carottes, céleri, sauce chili) | Hummus  Pitas &lait |



**De l’eau est offerte en tout temps et le lait est servi au dîner ainsi qu’aux collations**