

MENU DE LA SEMAINE 4



Semaine du : _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Collation AM

Fruits

Fruits

Fruits

Fruits

Fruits

Dîner

Pâté chinois

Riz frit
aux légumes

Ragoût de pois
chiches

Poulet général
tao

Pennes au
saumon

Salade de
légumes

Salade
verte

Polenta et
haricots verts

Riz
et légumes

Pains
à l'ail

Collation PM

Fromage
et Raisins

Yogourt aux
fruits et biscuits
Graam

Pain aux
bananes

Humus et
pain naan

Muffins de son
aux dattes