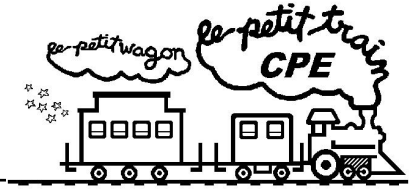
Les recettes sont disponibles au www.cpelepetittrain.william.coop

Menu d'hiver / Semaine 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & **Fromage**	Bol de céréales avec **lait**	Fruits & **Lait**	Fruits et trempette **yogourt** vanille	**Yogourt** vanille aux fruits frais	Fruits & **Fromage**	**Yogourt** vanille aux fruits frais
METS PRINCIPAL	Salade de légumes racines (carottes,panais,céleri-rave,navet) Pâté chinois au **saumon** (saumon, pommes de terre, maïs)	**Pain** aux **lentilles** (fromage, oignon, champignons, chapelure, fines herbes) **Boulgour** Macédoine de légumes (carottes,navet, brocoli,chou-fleur)	**Tofu** mandarin (oignon, poivrons rouges et verts, ananas, gingembre, zeste d'orange, sauce soya) Riz Betteraves	Salade d'épinards (tomates,poivron,raisins, mandarines) Jus de légumes (poup) Poulet citron (tomates, oignon, céleri, ail, persil, basilic) **Couscous**	Salade de **légumineuses** (pois chiches, pommes, mandarines) Chou-fleur cuit (poup) **Lasagne Végétarienne** (carottes,fromage, poivron,tomates, champignons)	Salade d'épinards (tomates,poivron,raisins, mandarines) Jus de légumes (poup) Poulet citron (tomates, oignon, céleri, ail, persil, basilic) Fèves vertes **Couscous**	Salade de **légumineuses** (pois chiches, pommes, mandarines) Chou-fleur cuit (poup) **Lasagne Végétarienne** (carottes,fromage, poivron,tomates, champignons)
DESSERT	Pêches en dés & Galettes de riz **Lait**	Fruits **Lait**	**Biscuits** santé aux **dattes** **Lait**	**Cornet** de **crème glacée** Eau	**Tapioca** Eau	**Cornet** de **crème glacée** Eau	**Tapioca** Eau
COLLATION P.M.	**Gâteau** carottes et betteraves **Lait**	Légumes et **Trempette** (crème sûre, ketchup)	Jus de légumes **Biscottes** **Tartinade** aux légumes (fromage, crème sûre, carottes, échalotes)	**Crème** aux fruits (fruits, fromage, yogourt)	**Biscuits** pommes et canneberges **Lait**	Légumes et **Trempette** (crème sûre, ketchup)	**Biscuits** pommes et canneberges **Lait**
	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1