

Avant chaque repas



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



Menu d'hiver / Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & Lait	Creton et craquelins	Fruits & Fromage	Fruits et trempette de yogourt vanille	Smoothie	Fruits & Lait	Smoothie
METS PRINCIPAL	Concombre Chaudrée de poisson (poisson blanc, saumon, maïs, pois verts, céleri, oignon, champignons) Muffin salé au cheddar (oignon, échalotes, purée de pommes)	Salade de carottes et raisins Carottes cuites (poup) Omelette fromage & épinards Nouilles au poulet & légumes Pois verts Pita	Salade de chou et pommes Riz el paso (haricots rouges, maïs, salsa)	Nouilles chinoises au tofu (oignon, céleri, poivron vert, poivron rouge) Légumes asiatiques	Pâté presque chinois aux lentilles et porc (maïs, pommes de terre) Betteraves Pain	Nouilles chinoises au tofu (oignon, céleri, poivron vert, poivron rouge) Légumes asiatiques	Pâté presque chinois aux lentilles et porc (maïs, pommes de terre) Betteraves Pain
DESSERT	Fruits Lait	Mousse aux framboises et lait de coco Eau	Fruits Lait	Gélatine aux fruits (raisins, pêches, pommes, framboises) Lait	Salade de fruits (pommes, bananes, cantaloup, melon) Eau	Gélatine aux fruits (raisins, pêches, pommes, framboises) Lait	Salade de fruits (pommes, bananes, cantaloup, melon) Eau
COLLATION P.M.	Biscuit clin d'œil à la confiture de fruits Lait	Jus de légumes et fromage	Carré choco canneberge (flocons d'avoine, raisins secs) Lait	Pain aux raisins & Fromage	Galette à la mélasse Lait	Pain aux raisins & Fromage	Galette à la mélasse 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 : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1