Avant chaque repas

offrir un verre d'eau

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

Menu d'hiver / Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & **lait**	Fruits & **Fromage**	**Smoothie** aux fruits	Fruits et trempette **yogourt** vanille	Fruits & **Lait**	Fruits & **Fromage**	Fruits & **Lait**
METS PRINCIPAL	Salade romaine et chou chinois Brocoli cuit (poup) Casserole de **thon** (oignon, poivrons, céleri) **Fettucine**	Jus de légumes Poulet et **tofu** à l'oriental (céleri-carottes-poivron-tomates) Vermicelle de riz Betteraves	**Couscous alibaba** (pois chiches-carottes-poivron-courgettes-tomates) Fèves vertes Maïs en grains	**Tarte Dame** Nature (brocoli-chou-fleur-carottes-champignons-fromage) Salade de **légumineuses** (fèves mélangées-pois chiches-mandarines-pommes)	**Spaghetti** à la viande (bœuf, tomates, oignon, ail, céleri, carottes, champignons, poivron vert, poivron rouge) Salade romaine, concombre et courgettes	**Tarte Dame** Nature (brocoli-chou-fleur-carottes-champignons-fromage) Salade de **légumineuses** (fèves mélangées-pois chiches-mandarines-pommes)	**Spaghetti** à la viande (bœuf, tomates, oignon, ail, céleri, carottes, champignons, poivron vert, poivron rouge) Salade romaine, concombre et courgettes
DESSERT	Fruits **Lait**	**Pouding** aux framboises **Lait**	Fruits **Lait**	Compote pomme et rhubarbe Galettes de riz **Lait**	**Sorbet** Eau	Compote pomme et rhubarbe Galettes de riz **Lait**	**Sorbet** Eau
COLLATION P.M.	**Gâteau** aux carottes **Lait**	**Pita** et tartinade **dattes**-choco **Lait**	**Gâteau** à la mélasse **Lait**	**Crème** aux fruits (fruit du jour-yogourt-fromage à la crème)	Crudités et **trempette** (fromage et crème sûre)	**Crème** aux fruits (fruit du jour-yogourt-fromage à la crème)	Fruits et trempette de **yogourt** vanille
	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 3 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