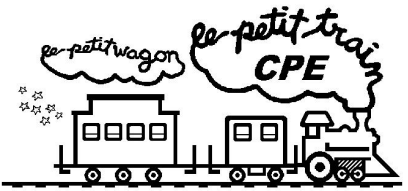


Avant chaque repas




offrir un verre d'eau

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



Menu d'hiver / Semaine 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & Lait	Fruits & Fromage	Craquelins & Tartinade	Fruits et trempette yogourt vanille	Yogourt aux fruits	Fruits & Lait	Yogourt aux fruits
METS PRINCIPAL	Filet de poisson blanc à l'estragon Vermicelle de riz Macédoine (carottes,navet, brocoli,chou-fleur)	Salade tomates concombre basilic Soupe Repas au poulet Frites au tofu	Salade de maïs Quiche courgettes et fromage Tarte aux tomates, pesto, haricots blancs , fromage Brocoli	Carré au tofu Sauce Riz Chou-fleur	Bœuf étagé (carottes, pommes de terre, navet, tomates) Pointe de pita Pois verts	Carré au tofu Sauce Riz Chou-fleur	Bœuf étagé (carottes, pommes de terre, navet, tomates) Pointe de pita Pois verts
DESSERT	Compote mangue, pêche et poire Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Croustade d'avoine aux pommes Lait	Velouté aux fruits (jell-O, yogourt) Eau	Croustade d'avoine aux pommes Lait	Fruits Lait
COLLATION P.M.	Fromage et fruits	Muffin aux bleuets Lait	Pita et humus de pois chiches	Smoothie aux fruits et yogourt	Biscuits à l' avoine Lait	Smoothie aux fruits et yogourt	Biscuits à l' avoine Lait
	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1