

Avant chaque repas

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



offrir un verre d'eau

Menu d'hiver / Semaine 5



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & Lait	Smoothie	Fruits & Lait	Fruits et trempette yogourt vanille	Bol de céréales avec Lait	Fruits & Lait	Bol de céréales avec Lait
METS PRINCIPAL	Pâté au saumon (navet, carottes, pommes de terre) Maïs Pois verts	Salade de pommes et betteraves Falafel (pois chiches, patates, oignon, ail, chapelure, fromage) Pâtes aux herbes Brocoli	Tofu africain (oignon, céleri, champignons, poivron vert, tomates) Boulgour aux légumes (oignon, céleri, poivron) Chou-fleur	Divan aux œufs (brocoli, fromage, croûtons) Divan au poulet (brocoli, fromage, croûtons) Haricots verts et jaunes	Pain de viande au bœuf, porc et tofu Sauce tomates aux fines herbes Purée pommes de terre Macédoine (navet-carottes-brocoli-chou-fleur)	Divan aux œufs (brocoli, fromage, croûtons) Divan au poulet (brocoli, fromage, croûtons) Haricots verts et jaunes	Pain de viande au bœuf, porc et tofu Sauce tomates aux fines herbes Purée pommes de terre Macédoine (navet-carottes-brocoli-chou-fleur)
DESSERT	Poires Céréales Lait	Salade de fruits (pommes, bananes, cantaloup, melon) Lait	Mandarines Lait	Compote pomme et rhubarbe Gallettes de riz Eau	Fruits Lait	Compote pomme et rhubarbe Gallettes de riz Lait	Fruits Lait
COLLATION P.M.	Craquelins et végépâté (germe de blé, pommes de terre)	Muffin au son et raisins Lait	Pain aux bananes et citron Lait	Biscuit à l'orange Lait	Minigo aux fruits ensoleillés (fromage, yogourt aux fruits des champs)	Biscuit à l'orange Lait	Minigo aux fruits ensoleillés (fromage, yogourt aux fruits des champs)
	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 : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1