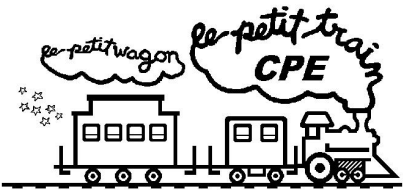


Avant chaque repas


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



offrir un verre d'eau



Menu d'hiver / Semaine 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Yogourt à boire	Fruits & Lait	Fruits et trempette yogourt vanille	Gruau froid (Fraises,yogourt,lait)	Bol de céréales avec Lait	Gruau froid (Fraises,yogourt,lait)	Bol de céréales avec Lait
METS PRINCIPAL	Poisson Sauce tomates (Tomates, estragon, aneth) Légumes d'hiver (Patates, poivrons, poireaux, carottes)	Macédoine Spaghetti à la viande (bœuf, tomates, oignon, ail, céleri, carottes, champignons, poivron vert, poivron rouge)	Mesclun Burger végété (Patates,patates sucrées,carottes, tomates, fèves rouges, oignons, céleri,romarin, basilic) Frites au tofu	Moussaka lentilles et bœuf (Aubergines,oignons,poivrons, bœuf haché, mozzarella, chapelure,romarin) Haricots verts	Salade César Pizza poulet pâte maison (Tomates,champignons ,poivrons verts,tofu,pesto,ail, fromage)	Moussaka lentilles et bœuf (Aubergines,oignons,poivrons, bœuf haché, mozzarella, chapelure,romarin) Haricots verts	Salade César Pizza poulet pâte maison (Tomates,champignons ,poivrons verts,tofu,pesto,ail, fromage)
DESSERT	Muffins choco Lait	Yogourt glacé	Fruits Lait	Gelée de fruits Lait	Gâteau renversé aux pommes Lait	Gelée de fruits Lait	Gâteau renversé aux pommes Lait
COLLATION P.M.	Confiture maison aux fraises Galette de riz	Biscuit au citron Eau	Collation du marathonien (Dattes, yogourt, purée de pommes) Eau	Muffins aux dattes Lait	Compote maison Biscuits Eau	Muffins aux dattes Lait	Compote maison Biscuits Eau
	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 1 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 1 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1