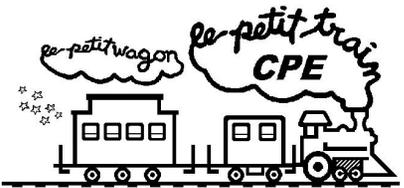


Avant chaque repas

Les recettes sont disponibles au [www.cpelepetittrain.william.coop](http://www.cpelepetittrain.william.coop)



offrir un verre d'eau



# Menu d'hiver / Semaine 6

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