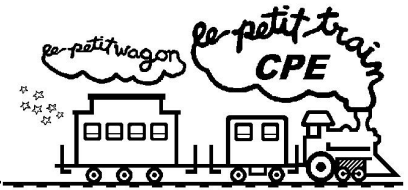



Avant chaque repas



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

Menu d'été/ Semaine 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & Fromage	Bol de céréales & Lait	Fruits & Lait	Smoothie vert (pomme, épinards, yogourt)	Fruits & Trempe de yogourt	Fruits & Lait	Fruits & Trempe de yogourt
METS PRINCIPAL	Pain au saumon sauce béchamel (saumon, céleri, oignon, navet, carottes, pommes de terre) Macédoine (Navet, carottes, brocoli, chou-fleur)	Pâtes végétariennes de Macamic (Céleri, oignon, carottes, ail, persil, graines de lin, millet, son de blé, fromage) Salade de haricot et tomate cerise	Pain aux pois chiches (oignon, carottes, ail, brocoli, cheddar, avoine) Pâtes aux herbes (purée basilic) Macédoine (Navet, carottes, brocoli, chou-fleur)	Jus de légumes Mini-quiches aux carottes (oignon, fromage) Pizza sur pita (poulet et dauphins) (tomates, oignon, poivrons, champignons, fromage) Petit pain Salade du Chef (laitue romaine, échalotes, concombre, courgettes, carottes)	Assiette de crudités Pique-nique Sandwich Poulet et guacamole (céleri, raisins secs, avocat, échalotes) Muffin aux courgettes et fromage	Pain aux pois chiches (oignon, carottes, ail, brocoli, cheddar, avoine) Pâtes aux herbes (purée basilic) Macédoine (Navet, carottes, brocoli, chou-fleur)	Assiette de crudités Pique-nique Sandwich Poulet et guacamole (céleri, raisins secs, avocat, échalotes) Muffin aux courgettes et fromage
DESSERT	Purée de pommes et biscuits secs Eau	Fruits Lait	Cornet de crème glacée Eau	Sorbet aux petits fruits (yogourt) Eau	Biscuits à l'avoine à l'ancienne (compote pomme, son de blé, raisins secs) Jus	Cornet de crème glacée Eau	Biscuits à l'avoine à l'ancienne (compote pomme, son de blé, raisins secs) Jus
COLLATION P.M.	Gâteau aux carottes (purée de pomme) Lait	Macaron gruau & dattes Lait	Tzatziki au tofu Pita	Craquelins et tartinade du potager (oignon, céleri, carotte, courgette, tofu, fromage à la crème)	Lait frappé canneberges-bananes	Tzatziki au tofu Pita	Lait frappé canneberges-bananes
	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 4.5 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 4.5 Produits céréaliers : 1 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1

