

Avant chaque repas

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



offrir un verre d'eau



Menu d'été/ Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Bol de céréales & Lait	Fruits & Lait	Creton & Craquelins	Fruits & trempette de yogourt	Smoothie rose (betteraves,poires, yogourt)	Creton & Craquelins	Smoothie rose (betteraves,poires, yogourt)
METS PRINCIPAL	Salade de chou rouge ou chou rave Croquettes de saumon (carottes,oignon,riz, chapelure) Pâtes sauce béchamel aux épinards Brocoli	Assiette de crudités Pique-nique Muffin salé aux 3 fromages Pain au porc et fromage à la crème (compote de pomme,poivrons rouges,oignon vert)	Quiche aux légumes (légumes du jour,oignon) Tarte au poulet (pour la poup) Pain Pita Salade de concombre aux herbes	Jus de légumes Pizza aux lentilles (muffins anglais,oignons,ail, champignons,carottes) Salade de carottes et raisins secs Concombre	Risotto à la milanaise (veau haché,tomates, oignon,céleri,carottes, champignons) Salade de maïs (poivrons verts et rouges,échalotes, fromage cottage)	Jus de légumes Pizza aux lentilles (muffins anglais,oignons,ail, champignons,carottes) Salade de carottes et raisins secs Concombre	Risotto à la milanaise (veau haché,tomates, oignon,céleri,carottes, champignons) Salade de maïs (poivrons verts et rouges,échalotes, fromage cottage)
DESSERT	Cornet de crème glacée Eau	Fruits frais Lait	Salade de fruits (pomme,banane,cantaloup,melon miel,melon d'eau) Lait	Fruits Eau	Biscuit dattes et zeste d'orange Lait	Fruits Lait	Biscuit dattes et zeste d'orange Lait
COLLATION P.M.	Beurre de fruits (pommes,poires,pêches) & pita Lait	Craquelins & Fromage Eau	Galette à la mélasse (compote de pomme) Lait	Sorbet mangue, orange et yogourt	Yogourt aux fruits	Galette à la mélasse (compote de pomme) Lait	Yogourt aux fruits
	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers: 2.5 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1