


Avant chaque repas



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

Menu d'été/ Semaine 3



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & Fromage	Céréales & fruits	Fruits & Lait	Smoothie vert (pomme, épinards, yogourt)	Fruits & Trempette de yogourt	Smoothie vert (pomme, épinards, yogourt)	Fruits & Fromage
METS PRINCIPAL	Salade de fusilli et goberge (Oignon, échalotes, poivrons verts et rouges, tomates, céleri, épinards) Poivron Coloré Muffin au cheddar et carottes	Macaroni au bœuf et tofu (tomates, oignon, céleri, poivrons rouges et verts) Fromage râpé Salade de brocoli et canneberge	Assiette de crudités <u>Pique-nique</u> Sandwich à la dinde Pain humus crémeux et légumes	Riz au porc (oignons, poivrons verts et rouges, céleri, champignons) Salade d'épinards et tomates cerise (Céleri, poivrons verts et rouges, raisins secs, oignons, mandarines)	Chili végété sur lit de couscous (carottes, courgettes, céleri, oignons, poivrons verts et rouges, haricots rouges, tomates) Salade de chou-fleur et avocat	Riz au porc (oignons, poivrons verts et rouges, céleri, champignons) Salade d'épinards et tomates cerise (Céleri, poivrons verts et rouges, raisins secs, oignons, mandarines)	Chili végété sur lit de couscous (carottes, courgettes, céleri, oignons, poivrons verts et rouges, haricots rouges, tomates) Salade de chou-fleur et avocat
DESSERT	Fruits frais Lait	Fruits Lait	Cornet de crème glacée Jus	Tarte au yogourt glacé Lait	Méli-melon (melon d'eau, melon miel, cantaloup) Lait	Tarte au yogourt glacé Lait	Méli-melon (melon d'eau, melon miel, cantaloup) Lait
COLLATION P.M.	Tartine de confiture aux fraises Lait	Biscuits clin d'œil à la confiture de fruits (compote de pommes) Lait	Beurre de fruits (pommes, poires, pêches) Galettes de riz Lait	Fruits & yogourt	Sucette glacée aux fruits & yogourt	Fruits & yogourt	Sucette glacée aux fruits & yogourt
	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers : 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 4.5 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers : 1 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers : 1 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers : 1 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 5 Produits céréaliers : 1 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1