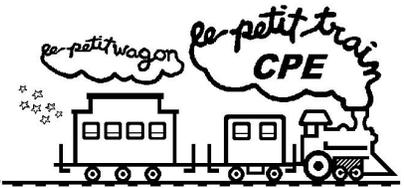


Avant chaque repas



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

Menu d'été/ Semaine 4



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Bol de céréales & Lait	Fruits & Fromage	Fruits & Lait	Smoothie rose (betteraves,poires, yogourt)	Yogourt aux fruits frais	Fruits & Fromage	Yogourt aux fruits frais
METS PRINCIPAL	Linguine au saumon (Champignons,poivrons rouges,céleri,oignons) Salade de pomme et betterave	Salade mesclun & vinaigrette framboises Ragoût marocain végétarien sur couscous (carottes,navet,céleri, tomates,pois chiches, poivrons verts, raisins secs) Fromage	Salade de poulet à la paysanne (tomates,poivrons, concombres,oignons rouges,échalotes) Concombre Petit pain	Assiette de crudités Pique-nique Sandwich au poulet et canneberges Muffin salé jambon et épinards	Bœuf aux tomates (Poivrons, oignons,céleri, courgettes) Riz Salade de chou & pomme	Assiette de crudités Pique-nique Sandwich au poulet et canneberges Muffin salé jambon et épinards	Bœuf aux tomates (Poivrons, oignons,céleri, courgettes) Riz Salade de chou & pomme
DESSERT	Fruits Lait	Compote pomme, framboise et tofu Lait	Cornet de crème glacée Eau	Douceur au chocolat (compote de pomme) Lait	Salade de fruits (pomme, banane,cantaloup, melon miel,melon d'eau) Lait	Douceur au chocolat (compote de pomme) Lait	Salade de fruits (pomme, banane,cantaloup, melon miel,melon d'eau) Lait
COLLATION P.M.	Craquelins & Tartinade de thon & fromage à la crème	Barre granola canneberge (flocons d'avoine,lait de coco,sirop d'érable) Lait	Pita croustillant et humus	Pops aux fruits & yogourt	Galette à la mélasse (compote de pomme) Lait	Pops aux fruits & yogourt	Galette à la mélasse (compote de pomme) Lait
	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts :1