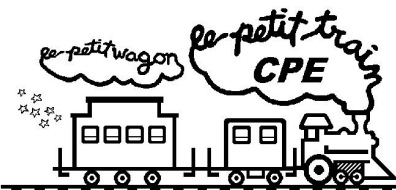



Avant chaque repas



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

Menu d'été/ Semaine 5



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Fruits & Lait	Jus de légumes & Fromage	Fruits & Lait	Fruits & Trempepette de yogurt vanille	Bol de céréales & Lait	Fruits & Lait	Bol de céréales & Lait
METS PRINCIPAL	Salade du chef (laitue romaine, échalote, concombre, courgette) Croustillant au thon et sauce tartare (fromage, carotte, pomme de terre, chapelure) Riz	Paillasson de légumes (patate douce, courgette, carotte, fromage, oignon, chapelure) Salade grecque du Petit Train (tomate, concombre, fromage feta, oignon, olive noire) Pain pita	Assiette de crudités <u>Pique-nique</u> Sandwich au jambon (céleri, échalote, relish) Sandwich aux oeufs (poivron, échalote)	Brocoli Salade mexicaine (couscous, maïs, céleri, oignon, haricot rouge, poivron rouge et vert) Tomates Pain aux légumes (compote de pomme, lait, fromage, céleri, épinard, oignon)	Chow mein au porc (carotte, céleri, champignon, poivron vert, brocoli, chou chinois) Vermicelle de riz Légumes asiatiques	Brocoli Salade mexicaine (couscous, maïs, céleri, oignon, haricot rouge, poivron rouge et vert) Tomates Pain aux légumes (compote de pomme, lait, fromage, céleri, épinard, oignon)	Chow mein au porc (carotte, céleri, champignon, poivron vert, brocoli, chou chinois) Vermicelle de riz Légumes asiatiques
DESSERT	Yogourt aux fruits Lait	Compote de pommes et rhubarbe Biscuits secs Lait	Galettes à l'avoine et raisins secs (compote de pomme) Lait	Tarte au yogurt glacé Eau	Croustade aux fruits (flocons d'avoine, canneberge ou framboise, compote de pomme) Lait	Tarte au yogurt glacé Lait	Croustade aux fruits (flocons d'avoine, canneberge ou framboise, compote de pomme) Lait
COLLATION P.M.	Légumes et trempepette (mayo sans œuf, basilic, jus de citron, cassonade)	Galette Spécial K (compote de pomme, brisures chocolat) Lait	Jus de légumes & Fromage	Craquelin & Tartinade jardinière	Pops aux poires	Jus de légumes & Fromage	Pops aux poires
	Fruits/légumes : 4 Produits céréaliers : 1 Produits laitiers : 2.5 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3.5 Produits céréaliers : 3 Produits laitiers : 3 Viandes/Substituts : 0	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3.5 Produits céréaliers : 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3 Produits céréaliers : 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1	Fruits/légumes : 3.5 Produits céréaliers : 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts : 1