


Avant chaque repas



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

Menu d'été/ Semaine 6



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION A.M.	Céréales & Lait	Gruau froid	Smoothie	Fruits & fromage	Yogourt & fruits frais	Fruits & fromage	Yogourt & fruits frais
METS PRINCIPAL	Parmentier de poisson (patates, lait, chapelure, persil) Mini-maïs	Salade de concombre laitue Riz en folie aux pois chiches (oignon, ail, persil, fromage)	Crudités Roulé au poulet (haricots blancs, ail, yogourt nature, basilic, tomates séchées, tortillas) Muffin aux 3 fromages (purée de pomme, lait, fromage cottage, poivron, oignon, cheddar, mozzarella)	Pain de viande (bœuf, oignon, chapelure, persil, thym, tomates, céleri, ail, fines herbes) Riz (oignon, céleri) Pois verts	Pizza au poulet (pita, sauce tomate, champignons, poivrons, tofu, pesto, ail, fromage) Salade de maïs (poivrons verts et rouges, échalotes, persil, fromage cottage)	Pain de viande (bœuf, oignon, chapelure, persil, thym, tomates, céleri, ail, fines herbes) Riz (oignon, céleri) Pois verts	Pizza au poulet (pita, sauce tomate, champignons, poivrons, tofu, pesto, ail, fromage) Salade de maïs (poivrons verts et rouges, échalotes, persil, fromage cottage)
DESSERT	Fruits Lait	Poires et mandarines Lait	Crème glacée	Tarte yogourt glacé (crème, yogourt, chapelure Graham) Lait	Brownies (dattes, purée de pomme, pépites chocolat, vanille) Lait	Tarte yogourt glacé (crème, yogourt, chapelure Graham) Lait	Brownies (dattes, purée de pomme, pépites chocolat, vanille) Lait
COLLATION P.M.	Galette de riz & fromage à la crème aux fraises	Barre granola (dattes, purée de pomme, gingembre, canneberges, raisins secs, avoine) Lait	Muffin choco-banane Lait	Pita & humus de pois chiches	Pops aux fruits (fruits, jus de pommes)	Pita & humus de pois chiches	Pops aux fruits (fruits, jus de pommes)
	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 1 Produits céréaliers: 2 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 1 Produits céréaliers: 3 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1:	Fruits/légumes : 2 Produits céréaliers: 1 Produits laitiers : 2 Viandes/Substituts :1