

Avant chaque repas



Les recettes sont disponibles au [www.cpelepetittrain.william.coop](http://www.cpelepetittrain.william.coop)

# Menu d'été/ Semaine 6



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