



Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi végété	Vendredi
Collation a.m.	Rôties et confiture Lait	Parfait aux fruits Lait	Fruit frais et céréales	Muffin anglais Lait	Crêpes Lait
Soupe ou salade	Salade César	Soupe poulet et nouilles	Jus légumes	Crème de tomates	Soupe minestrone
Diner	Pâté saumon Carottes Lait	Pizza garnie Crudité Lait	Pâté chinois Betteraves marinées	Lasagne épinard et fromage cottage Salade verte Lait	Quésadillas au poulet Salade mexicaine Lait
Dessert	Pêches	Salade de fruits	Yogourt	Poires	Sorbet
Collation p.m.	Galette de riz Tartinade de tofu	Biscuit à la mélasse	Pain au bananes	Breton et hummus	Pain au raisins



Votre chef

Sébastien

