



# Semaine 1

	<b>Lundi végétarien</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation a.m.</b>	Pain de blé	Gruau et fruit frais	Céréale	Crêpe	Parfait aux fruits
<b>Soupe ou salade</b>	Jus de légume	Soupe	Soupe aux légumes	Salade verte	Potage
<b>Dîner</b>	Fricadelle de poisson Riz aux légumes Lait	Pâté au poulet Salade de nouille Lait	Pâté chinois Betterave Lait	Pâte en sauce rosée au poulet Lait	Jambon ananas Patates pilées Lait
<b>Dessert</b>	Fruit frais	Salade de fruits	Fruit frais	Pouding aux bleuets	Fruit frais
<b>Collation p.m.</b>	Hummus et breton	Carré rice Krispie's	Pain pita et fromage cottage	Carré aux pommes	Galette avoine, noix de coco et miel



Votre chef

*Sylvie*

