



Semaine 3

	Lundi	Mardi végété	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation a.m.	Crêpes Lait	Fruit frais et gruau Lait	Rôties et confiture Lait	Parfait aux fruits	Céréales et fruit
Soupe ou salade	Jus de légumes	Soupe bœuf et orge	Soupe aux légumes	Salade de concombres	Velouté de fèves rouges
Diner	Burritos au bœuf Salade mexicaine Lait	Sauté de tofu Riz Lait	Filet de sole Riz et légumes Lait	Nouilles chinoises Mini egg-rolls Lait	Fusillis au poulet et pesto Salade césar Lait
Dessert	Poires	Yogourt à la vanille	Jello aux cerises	Fruits frais	Carré aux dattes
Collation p.m.	Crudités trempette	Pain aux bananes	Muffins	Gâteau aux carottes	Mousse aux jambon et pain naan



Votre chef

Sébastien

