



## Semaine 1

## Menu d'été



	<u>COLLATION</u>	<u>DÎNER</u>
<b>LUNDI</b>	A.M. Fruits frais Lait  P.M. Muffin pomme et fromage Lait	Pâtes au thon et épinards Tomates en quartiers  Yogourt Lait
<b>MARDI</b>	A.M. Fruits frais Lait  P.M. Craquelins et fromage Lait	Burger au tofu/sauce Tartare Salade de chou  Demi-poire
<b>MERCREDI</b>	A.M. Fruits frais Lait  P.M. Galette oranges/carottes Lait	Pain aux légumineuses Chou-fleur et brocoli  Compote de fruits Lait
<b>JEUDI</b>	A.M. Compote de pommes et yogourt Lait  P.M. Céréales Lait	Moussaka porc et courgettes Haricots jaunes et verts  Croustade aux pêches Lait
<b>VENDREDI</b>	A.M. Smoothie aux fruits Lait  P.M. Sucette glacée à la framboise et chocolat Lait	Tortillas à la garniture de tofu/œufs et concombre Salade verte  Galette érable et avoine Lait

