

Menu hiver - SEMAINE 1

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Collation

Fruits frais
Lait

Dîner

Choux-fleurs et
tomates



Crème de poires et
poireaux

Fromage cheddar
et pain de grains
entiers

Lait

Dîner

Salsa de maïs



Aiglefin à l'érable
Riz de choux-fleurs
aux légumes

Lait

Dîner

Salade verte aux
tomates et graines
de tournesol



Pâtes de blé sauce
aux épinards, feta
et cheddar

Lait

Dîner

Jus de légumes



Tofu boulinette
Purée de carottes
et pommes de terre
Sauce champignons

Lait

Dîner

Salade César santé



Pâté mexicain
Betteraves
assaisonnées

Lait

Collation

Barre tendre sans
cuisson

Lait

Collation

Tortillas au beurre
de soya et pommes
ou bananes

Lait

Collation

Salade de petits
fruits et craquelins

Lait

Collation

Fruit et yogourt

Collation

Tartine à l'humus
Et pain naan

Lait

