

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dîner 	Crudités	Salade de céleri rave		Crudités	
	Pain d'orge aux légumes, tofu et lentilles	Quiches aux légumes	Couscous "Marocain" au poulet et pois chiches	Sandwichs de blé au thon et pommes	Macaroni Chinois au veau et légumes
	Sauce tomate maison				Pâtes de blé
Complément alimentaire 	Fruits	Croustade aux fruits	Fruits	Fruits	Yogourt et fruits
Collation 	Humus et pain de blé	Trempette aux épinards & pain de blé	Biscuits "Santé"	Céréales et lait	Fromage et craquelins