






SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Salade de légumineuses	Crudités	Riz aux légumes	Salade maison	Salade César (vinaigrette maison)
Dîner 	Pizza (pâte maison) aux légumes	Tortillas au poulet cajun sauce aux concombre	Aiglefin à la "Portugaise"	Végé Burger et mayo épicée (tomates)	Porc à la "Milanaise" et pâtes de blé
				V-8 réduit en sel	
Complément alimentaire 	Smoothies au tofu et fruits	Fruits	Fruits	Compote de fruits	Fruits
Collation 	Fromage et craquelins	Pain aux raisins et fromage à la crème	Pain aux dattes	Sushi bananes (tortillas, beurre de soya et bananes)	Tartinade au tofu et œufs sur pain de blé