

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dîner  	Salade d'épinards et mandarines	Crudités	Crudités	Salade de betteraves et pommes	
	Lasagne de blé au saumon (champignons et zucchini)	Divan aux œufs	Sandwichs de blé au poulet et haricots blancs	Pâté chinois au bœuf et quinoa	Salade repas porc et légumes grillés (dijonnaise)
		V-8 réduit en sel			
Complément alimentaire 	Fruits	Lait frappé maison	Fruits	Croustade aux fruits	Yogourt aux fruits
Collation 	Trempepette mexicaine & pains de blé	Biscuits bananes et beurre de soya	Fromage et craquelins	Céréales et lait	Fruits et biscuits