

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation 	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dîner  	Salade César (vinaigrette maison)		Salade de laitue et tomates		Crudités
	Spaghettis aux légumineuses	Gratin de poisson aux épinards	Falafel maison, tortillas, sauce tzatziki	Poulet aux olives et tomates	Sandwichs aux œufs sur pain de blé
		Couscous aux légumes	V-8 réduit en sel	Pommes de terre sautées	
Complément alimentaire 	Smoothies aux fruits et tofu	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Collation 	Beurre de soya et tortillas de blé	Biscuits aux carottes et lait	Fruits et fromage	Tartinade au thon et pain de blé	Biscuits à la mélasse et lait