



Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation a.m	Banane +concombre Lait	Carotte + poire Lait	Pomme+Tomate Lait	Banane +concombre Lait	Orange+Céleri Lait
DÎNER	Crème de Carottes et épinards & sandwiches au poulet Salade de fruits (banane+pomme +ananas +cantaloup)	Lasagne aux légumineuses Salade grecque, laitue, , tomate et fromage feta Pomme	Riz brun aux fèves rouge avec + poulet BBQ + salade de tomate et basilic Yogourt	Pâté chinois & Salade de choux Orange	Macaroni au fromage+croquette De poisson +haricots verts Cantaloup ou melon
Collation p.m	Muffins à l'avoine et pommes Lait	Biscuits aux légumes +Fromage Lait	Sandwichs pita et Humus Lait	Crêpes à la semoule Lait	Biscuits maison Lait



Semaine 3