

BIEN MANGER

C'EST AMUSANT
ET DÉLICIEUX

ÉTÉ 2023

A LA BOUFFE !!
BREUVAGES: EAU ET EAU
AUX FRUITS

LUNDI

LE LUNDI C'EST
RELAX

Bol yaourt, granola, fruits
et bar à toast et fromage
PETIT-DÉJEUNER

*Salade de concombres
*Pois chiche au beurre et
couscous
*Bar tendre
DINER

*Salade César
*Lasagne à la viande
*Salade de fruits
SOUPER
*POMMES ET FROMAGE

MARDI

LE MARDIS EN
FOLIE

Wrap œuf, fromage,
légumes et fruits
PETIT-DÉJEUNER

*Salade de maïs
*Pilons de poulet et riz
*Compote de pommes
DINER

*Salade de chou
*Boulette suédoise et
purée de patate douce
*Galette aux framboises
SOUPER
*CRUDITÉS ET TREMPETTE

MERCREDI

LE MERCREDI DE
TRICHE

Crêpes bananes et yaourt
PETIT-DÉJEUNER

*Soupe poulet et riz
*Burger protéiné et salade
verte
*Yogourt glacé aux fruits
DINER

*Humus et légumes
*Pâtes au pesto et
poivrons rôtis et lentilles
*Salade de melons et miel

SOUPER
*YOGOURT

JEUDI

LE JEUDIS, C'EST
LA FÊTE

Cake banane, coulis et
smoothie pro fruits
PETIT-DÉJEUNER

*Soupe Won-ton aux
poulet
*Riz chinois aux légumes
et œufs
*Nuage choco et fruits
DINER

*Chili végé avec bar à
salade
*Muffin choco et avocat
SOUPER
*BAR TENDRE

VENDREDI

RETOUR À LA
MAISON

Bar à gaufres et fruits et
yaourt
PETIT-DÉJEUNER

*Soupe minestrone
*Salade César poulet
grillé
*Muffin avoine et carottes
DINER

