

# 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

