

Semaine du 23 janvier

52

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner	régulier	bean	bar à yogourt	egg muffin	
Diner					
Soupe	lentilles à l'indienne	crème de tomate			
Plat principal	crevettes aux fines herbes riz citronné haricot vert	bouef haché sauce aux champignons pdt vapeur légumes californien	sauté de riz aux légumes légumes sautés rouleaux de printemps	doigt de poulet pdt quartier	
Dessert	smoothies	parfait aux fruits	fruits frais	carré croustillant	
Collation	biscuit noix de coco vegan	trempelette artichaud	crudité		
Souper					
Soupe	crème de tomate	lentille à l'indienne			
Plat principal	cannelloni césar	filet de dinde au pesto linguine légumes rôtis	croque-monsieur salade de pâte		
Dessert	compote de pommes	biscuit chocolat blanc	tarte au sucre		
Collation	barre aux canneberges	pain aux carottes	muffin aux pommes		