

Semaine du 27 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	régulier	smoothies aux fruits	muffin aux pommes	bar à yogourt	crêpe
Diner					
Soupe	crème de tomate	thaïlandaise	légumineuses		
Plat principal	linguini aux fruits de mer	filet de porc pdt grelot portabello	sauté de tofu vermicelle légume sauté	saumon au pesto riz 7 grain chou fleur	hamburger de poulet pdt douce
Dessert	compote fraise et rhubarbe	panna cotta	fruits frais	gâteau aux épices	rocky mountain
Collation	crudité	scone aux poires	humus et pita	fromage en grain	
Souper					
Soupe	thaïlandaise	légumineuses	crème de tomate		
Plat principal	panini au poulet pdt quartier	lasagne césar	poulet général tao nouille aux oeufs légumes thaï	macaroni au fromage brocoli	
Dessert	sorbet	galette avoine et raisins	pouding chômeur	carré aux dattes	
Collation	barre brisure de chocolat	ananas	pain aux carottes	biscuits	