

Menu semaine 4 du :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation/am	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Repas	chili végé , tortilla au blé, fromage	Pain saumon et fromage Béchamel Nouilles aux œufs épicées Légumes	Boulettes de viande , couscous, légumes	Croque-madame aux œufs Soupe aux légumes	Sandwich au poulet, crudité, trempette, fromage
Complément repas	Fruits Eau	Compote de fruits Eau	Parfait : yogourt, cottage, gruau, fruits Eau	Salade de fruits Eau	Yogourt Eau
Collation/pm	Céréales Lait	Pouding aux riz et fruits Eau	Humus choco, craquelins Lait	Pain aux raisins, fromage à la crème Eau	Barre tendre maison Boisson à l'avoine

Pains, pâtes et riz : prioriser les grains entiers et/ou aux blés.

Yogourt : prioriser le yogourt avec minimum de 1.5 % de matière grasse.

Céréales et craquelins : prioriser les céréales avec le maximum de gramme de fibres, minimum 2g.

Éviter la charcuterie si possible.

Éviter les biscuits sucrés commerciaux.