



SEMAINE 4

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------|------------------------------------|---------------------------|---|--|--|
| REPAS 1 | Poulet au beurre Riz & haricots | Poke bowl au poulet | Boulettes suédoises Pâtes & carottes | Croquette de poisson Patates & brocolis | Omelette Patates & légumes californien |
| REPAS 2 | Burger de poulet | Gyros & salade | Porc pomme érable Riz | Pain à la viande Salade | Pizzaghetti Salade césar |
| PÂTES | Rotini saucisses pepperoni | Lasagne | Spaghetti | Penne version poutine | Marcaroni chinois Légumes asiatiques |
| Bouffe clip | Sous-marin boulettes | Panini viandes froides | Wrap poulet club | Croissant dinde pommes & fromage | Fajitas |