



### **Souper**

Verre d'eau  
Boeuf à la génoise

## **JOUR 9**

### **Déjeuner**

Verre de lait  
Bol de céréales

### **Dîner**

Soupe aux légumes  
Dessert: croustade aux pommes

### **Souper**

Verre d'eau  
Poulet  
Pommes de terre  
Légumes

### **Collation**

Yogourt glacé  
aux fraises

## **JOUR 10**

### **Déjeuner**

Verre de lait  
Céréales

### **Dîner**

Verre d'eau  
Sandwich à la salade de  
poulet

### **Souper**

Verre d'eau  
Entrée: soupe aux légumes  
Filet mignon de porc à la chinoise  
Riz  
Dessert: parfait croquant au citron  
Céline-Julie

### **Collation**

Crème glacée

## **JOUR 11**

### **Déjeuner**

Verre de lait  
Bol de céréales

### **Dîner**

Boisson gazeuse  
Big Mac  
Frites