

Menu Automne - Hiver – CPE Lieu des petits

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner 7h - 8h	Tous les jours	Petit-déjeuner, lait et jus de fruit	Petit-déjeuner, lait et jus de fruit	Petit-déjeuner, lait et jus de fruit	Petit-déjeuner, lait et jus de fruit	Petit-déjeuner, lait et jus de fruit
Collation - 9 h 30	Tous les jours	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner 11 h 30	Semaine 1	Pâté au Poulet Salade du Chef	Couscous Végétarien	Quiche Épinard & Fromage Salade de Choux & Carottes	Sloppy Joes Végétarien Salade Tomates & Concombre	Chaudrée de Maïs au Tofu & Cheddar Pain Multi Grain
	Tous les jours	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15 h		Compote de Fruits & galette de riz	Muffin Anglais & Fromage à la Crème	Smoothie Framboise Érable & Granola	Muffin Maison aux Carottes	Yogourt Vanille & Germes de Blé
Dîner 11 h 30	Semaine 2	Frittatta aux Poireaux & Pomme de Terre Salade Grecque	Pâté au Thon Haricots Verts	Lasagne Végétarienne Salade Mesclun	Tofu Curry Lait de Coco Riz Basmati Brocolis	Soupe aux Pois Végétarienne Cube de Fromage Cheddar Pain Maison
	Tous les jours	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15 h		Biscuit Maison à l'Avoine	Tranches de Pomme Beurre de Soya & Lait	Compote de Pomme-Bleuets & Céréales Granola	Biscuit Maison à la Mielasse	Smoothie aux Fruits & Granola
Dîner 11 h 30	Semaine 3	Macaroni au Fromage & Brocolis Salade de Maïs & Poivrons Rôtis	Tourtière Végétarienne Brocolis & Chou-Fleur Rôtis	Chaudrée Marine aux Crevettes Haricots Verts Pain Maison	Chili Végétarien Millet Vapeur Nachos	Crème de Courge à l'Indienne Fromage Cheddar Pain Naan
	Tous les jours	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15 h		Hummus & Tortillas au Blé Rôties	Barre Santé Maison au Sirop d'Érable	Biscuit Maison au Citron & Pavot	Pain Maison au Pommes	Yogourt aux Petits Fruits & Granola
Dîner 11 h 30	Semaine 4	Gratin de légumes Orge Perlé Pilaf	Pennés au Pesto Salade d'Épinards & Tomates	Poulet aux Pruneaux Haricots Verts Couscous Brun	Tacos Végétarien Salade du Chef	Soupe Minestrone Pain Maison au Fromage
	Tous les jours	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15 h		Scones & Confiture	Pita & Tzatziki	Yogourt & Céréales Granola	B Banane & Lait Chocolat Maison	Smoothies aux fruits
Dîner 11 h 30	Semaine 5	Spaghetti bolognaise Végétarienne Salade César	Quesadillas aux Haricots Salade de Concombre & Menthe	Poulet Tandoori Cari de Chou-Fleur Pain Naan	Pizza Végétarienne Salade de Betteraves à l'Érable	Soupe de Dinde & Estragon Pain Pita Complet Cube de Fromage
	Tous les jours	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15 h		Compote de Pomme & Galette de Riz	Brownie Maison au Zucchini	Crudités & Trempette d'Épinard	Biscuit Maison aux Dattes	Macaron Maison à la Noix de Coco
Dîner 11 h 30	Semaine 6	Tortellini Alfredo & Épinards Salade du Chef	Filet de Sole Cajun Petits Pois et Poivrons Rôtis Riz Brun	Pâté Chinois au Veau & Lentilles Brocolis Vapeur	Frittatta aux Poireaux Patates Douces au Romarin	Cheeseburger Végétarien aux Haricots Salade de Carottes
	Tous les jours	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait	Fruit & Lait
Collation 15 h		Yogourt Vanille & Germe de Blé	Galette Super Héros	Tranches de Pommes et Beurre de Soya	Bagel & Trempette Fromage à la crème & Érable	Céréales Granola & Lait

● Viande rouge
 ● Viande blanche
 ● Œufs
 ● Végétarien
 ● Poisson

*Menu sujet à changements selon les thèmes