

Menu Printemps - Été – CPE Lieu des petits

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner 7h - 8h	Tous les jours	Petit-déjeuner, Lait et Jus de fruits	Petit-déjeuner, Lait et Jus de fruits	Petit-déjeuner, Lait et Jus de fruits	Petit-déjeuner, Lait et Jus de fruits	Petit-déjeuner, Lait et Jus de fruits
Collation - 9 h 30	Tous les jours	Fruit et Lait	Fruit et Lait	Fruit et Lait	Fruit et Lait	Fruit et Lait
Dîner 11 h 30	Semaine 1	Quiche Épinards Tortilla de Blé Entier Salade Grecque	Beignets de Courgettes à la Menthe Frites de Patate Douces Salade des Chefs	Wrap Blé Entier au Tofu Salade de Carottes	Filet de Morue Bleue Légumes à la Thaïe et Quinoa	Salade de Lentilles Pâtes 3 Couleurs et Grissols
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Compote de Pommes Germe de Blé et Lait	Smoothies Petits fruits des Champs	Pouding au Chia Boisson de Soya et Fraises	Yogourt Grec, Sirop d'Érable et Fruits	Bagel Multigrain et Tartinade aux Haricots Blancs
Dîner 11 h 30	Semaine 2	Ratatouille aux Pois Chiches Riz Brun Salade de Bébé Épinard	Poulet à l'Orange Pommes de Terre Rôties Brocolis	Frittatta aux Légumes Quinoa Pilaf	Tortilla de Blé Entier aux Haricots Noirs et Fromage, Salade de Concombre Menthe	Lasagne végétarienne au PVT Salade César Maison
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Boisson d'Avoine Fouettée aux Fruits du Jour	Galette de Riz Beurre de Soya et Lait	Biscuits Maison à la Mélasse et Lait	Cornet de Yogourt Glacé aux Fruits Maison	Confiture au Chia et Mini Pita au Blé Entier
Dîner 11 h 30	Semaine 3	Brochette de Tofu Souvlaki aux Crudités sur Pain Naan Sauce Tzatziki	Flammekueche (pizza) Fromage de Chèvre Poivrons Grillés Crudités variées Trempelette d'Épinards	Salade Pâtes 3 Couleurs à la Grecque Pain Triscuits au Blé Entier	Tacos à la Dinde Salade des Chefs	Soupe Thaïlandaise aux Crevettes Nordiques du Québec Vermicelle de Riz Salade Carottes et Coriandre
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Bébé Carotte et Houmous aux Pois Chiches	Gruau Frigo au Chia et Blé d'Avoine	Galette Maison Super Héros aux Légumes et Lait	Pain aux pommes et Lait	Guacamole Pain pita au Blé Entier et Lait
Dîner 11 h 30	Semaine 4	Sandwich de Blé entier aux Œufs Salade Grecque	Fettucine Sauce Tofu et Épinards Salade de Tomates et Basilic	Morue Bleue au four Zucchinis et Poivrons Rôtis Riz Brun	Chili végétarien au PVT et Haricot Rouges Croustilles au Maïs	Salade composée Poulet Quinoa Épinard et Pommes
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Scones Confiture de Fraises Maison Lait	Creton Lentille et Avoine Craquelins de Blé Entier	Yogourt Grec Vanillé Germes de blé	Bananes et Lait au Chocolat Maison	Smoothie Boisson d'Avoine et Melon d'eau
Dîner 11 h 30	Semaine 5	Spaghetti de Blé Entier Sauce végétarienne au Tempeh Salade Verte	Croute de Tortillas de Blé Entier Tomates Basilic et Parmesan Salade de Maïs et Avocat	Salade de Couscous de Blé Entier au Thon et Crudités	Tortillas de Blé Entier aux Haricots Noirs Salade de Carottes	Macaroni Chinois au Tofu et Brocolis
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Cornet de Crème Glacée	Biscuits aux Framboises Avoine et Érable et Lait	Pouding au Chia et Bleuets	Muffins Anglais au Blé Entier Beurre de Soya Lait	Brownie aux Courgettes Lait
Dîner 11 h 30	Semaine 6	Tortellini au fromage Sauce rosée et Lentilles Salade des Chefs	Omelettes aux Épinards Patates Rôties Salade Concombre et Tomates	Tortillas de Blé Entier au Seitan Épis de Blé d'Inde	Cheeseburger Végé aux Haricots Noirs Frites de Patates Douces Salade des Chefs	Sandwichs au Thon Crudités Variées
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Pita de Blé Entier Trempelette Tzatziki	Tranches de Pommes Beurre de Soya	Muffin au Yogourt Lait	Smoothies Pina Colada Mangue	Cornet de Crème Glacée

● Pâtes
 ● Œuf
 ● Végétarien
 ● Poisson
 ● Viande blanche

*Menu sujet à changements selon les thèmes