

## 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 Crudités	Filet de Morue Bleue Légumes à la Thaïe et Quinoa	Salade de Pois Chiche Pâtes 3 Couleurs et Grissols
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Compote de Pommes Germe de Blé	Biscuits Maison à la Mélasse et Lait	Pouding au Chia Boisson de Soya et Petits Fruits	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	Poke Bol au Poulet Crudités	Œufs durs Salade de Quinoa aux légumes	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	Smoothies Petits fruits des Champs	Confiture au Chia et Mini Pita au Blé Entier	Cornet de Yogourt Glacé aux Fruits Maison
Dîner 11 h 30	Semaine 3	Bol Poké du Chef	Flammekueche (pizza) Fromage de Chèvre Poivrons Grillés Crudités variées Trempe de d'Épinards	Salade Mexicaine aux légumineuses & légumes de saison Craquelin multigrains Vinta	Tacos à la Dinde Salade des Chefs	Riz aux Crevettes Nordiques & Légumes
		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 Zucchini et Poivrons Rôtis Riz Brun	Sandwich Végétarien au Tofu & crudités	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	Sandwich à la tartinade de lentille corail & Tomates séchées Crudités	Salade de Couscous de Blé Entier au Thon et Crudités	Pizza au Seitan Salade du Chef	Macaroni Chinois au Tofu et Brocolis
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Brownie aux Betteraves rouges & Lait	Biscuits aux Framboises Avoine et Érable et Lait	Pouding au Chia et Bleuets	Muffins Anglais au Blé Entier Beurre de Soya Lait	Cornet de Crème Glacée
Dîner 11 h 30	Semaine 6	Sandwich au poulet & Crudités	Omelettes aux Épinards Patates Rôties Salade Concombre et Tomates	Tortillas de Blé Entier au Seitan Épis de Blé d'Inde	Tortellini au fromage Sauce rosée et Lentilles Salade des Chefs	Sandwichs au Thon Crudités Variées
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Pita de Blé Entier Trempe Tzatziki Maison	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