

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	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Dîner 11 h 30	Semaine 1	Muffins aux œufs Salade Grecque	Wrap au Tofu Salade, tomate et concombre	Beignets de courgettes à la menthe Salade des Chefs	Filet de Morue Légume haricots, carotte et Quinoa	Salade de Lentilles Pâtes au blé entier Grissols
		Fruit et Lait	Fruit et Lait	Fruit et Lait	Fruit et Lait	Fruit et Lait
Collation 15 h		Compote de Pommes Germe de Blé	Galette de riz avec beurre de soya	Gruau froid au lait de soya et fraises	Bagel Multi-grain et fromage à la crème	Crème glacée et cornet
Dîner 11 h 30	Semaine 2	Ratatouille aux Pois Chiches Riz Brun Salade de Bébé Épinard	Guédilles aux crevettes nordiques Salade de maïs, avocats et poivrons grillés	Œufs durs Salade de Quinoa aux légumes et craquelins	Tortilla de blé entier aux haricots Noirs et fromage Salade de concombre et menthe	Lasagne végétarienne au PVT Salade César Maison
		Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Collation 15 h		Boisson d'avoine fouettée à la cantaloup	Galette de Riz Beurre de Soya et Lait	Biscuits maison à la mélasse et Lait	Yogourt glacé aux petits fruits	Mini pita de blé entier avec confiture de framboise, chia et lait
Dîner 11 h 30	Semaine 3	Salade mexicaine avec légumineuse Riz et légumes de saison Mini Breton aux légumes	Flammekueche (pizza) au fromage de chèvre et poivrons grillés Crudités variées et trempette d'Épinards	Hamburger au tofu, salade, tomate et sauce bbq maison Frite de patates douces	Tacos à la dinde Salade des Chefs	Salade de pâtes 3 couleurs à la grecque Biscuit Triscuit au blé
		Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Collation 15 h		Mini pain naan et cube de fromage	Gruau froid, lait d'avoine et fruits de saison	Galette maison Super Héros et lait	Banane et lait de soya au chocolat	Pain au pommes et lait
Dîner 11 h 30	Semaine 4	Sandwich aux œufs Salade Grecque	Fettucini sauce Alfredo au tofu et épinards Salade de tomates et basilic	Basa au four Zucchinis et poivrons rôtis Riz brun	Pizza au seitan Salade du Chef	Salade de poulet Quinoa aux épinards et pommes
		Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Collation 15 h		Céréales et lait	Muffins anglais et fromage à la crème	Yogourt grec vanillé Germe de blé	Bananes et lait au Chocolat Maison	Smoothie au lait d'avoine et melon d'eau Biscuit à thé
Dîner 11 h 30	Semaine 5	Spaghetti sauce végétarienne au seitan Salade Mesclun	Quiche aux tomates, basilic et parmesan Salade de maïs et avocat	Muffins anglais, poulet effiloché gratiné Patates rissolées	Salade de couscous de blé entier au thon et crudités	Macaroni Chinois au tofu et brocolis
		Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Collation 15 h		Sorbet aux fruits et cornet	Biscuits aux framboises, avoine et érable et Lait	Tranches de pommes Beurre de soya et lait	Pouding Pain et lait	Cornet de Crème Glacée
Dîner 11 h 30	Semaine 6	Sandwich au poulet Pain Naan Salade des Chefs	Omelettes aux épinards Patates douces Salade concombre et tomates	Tortillas de Blé Entier au Seitan Salade de tomate et épis de blé d'Inde	Penne au pesto Salade de Melon d'eau et feta	Sandwichs au thon Crudités variées
		Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait
Collation 15 h		Smoothie aux ananas et noix de coco	Tranches de pommes Beurre de Soya	Muffin au yogourt Lait	Pita au blé entier Trempette Tzatziki maison	Cornet de crème glacée maison

● Pâtes
 ● Œuf
 ● Végétarien
 ● Poisson
 ● Viande blanche

*Menu sujet à changements selon les thèmes