Lieu des petits

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 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**	Soupe d'Automne au Tofu Pita au Blé entier	Chili Végétarien Haricots Rouges Chips de Maïs	Quiche aux Épinard Salade Choux & Carottes Pommes de Terre Rôties au Four	Poulet Rôti Sauce Chasseur, Orge et Brocolis	Couscous au Blé Entier, Pois Chiches Légumes d'automne et tomate
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Compote de Fruits Galette de Riz	Muffin Anglais au Blé Entier Beurre de Soya & Lait	Smoothie Fruits & Érable Cherrios Original	Yogourt Vanillé Germes de Blé	Muffin Maison aux Carottes, Lait
Dîner 11 h 30	**Semaine 2**	Pizza aux Légumes & Seitan Crudités Variées	Croquettes Maison au Thon & Purée, Haricots Verts Bulgur	Lasagne Végétarienne au PVT Salade du Chef	Tofu Curry Lait de Coco, Riz Basmati Brocolis	Soupe aux Pois Végétarienne, Pain Maison
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Hummus Tortillas au Blé Entier Rôties	Biscuit Maison à l'Avoine, Lait	Tranches de Pomme, Beurre de Soya Lait	Smoothie aux Fruits, Céréales	Biscuit Maison à la Mélasse Lait
Dîner 11 h 30	**Semaine 3**	Riz aux Crevettes Nordiques Brocolis	Pizza Flammenküeche, Fromage de chèvre Poivrons grillés, Crudités Trempette Épinard	Macaroni au Fromage & Brocolis, Salade de Maïs & Carottes Râpées	Tortillas au Blé Entier Haricots Rouges Salade Grec	Crème de Courge & Lentilles Rouges à l'Indienne, Naan
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Yogourt Vanillé Petits Fruits Céréales	Muffin à la Citrouille Lait	Barre Tendre Maison à l'Avoine & Érable Lait	Pain Maison aux Pommes Lait	Hummus, Tortillas de Blé Entier Rôties
Dîner 11 h 30	**Semaine 4**	Pennés au Pesto, Salade d'Épinards & Tomates	Tacos Végétarien au PVT, Salade du Chef	Poulet aux Pruneaux, Haricots Verts Couscous au Blé Entier	Croquette Végétarienne au PVT Maison Frites de Patates Douces	Soupe Minestrone Orzo Haricots Rouges Légumes Pain Maison aux Fromage
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Pita au Blé Entier Tzatzíki	Scones & Confiture Lait	Yogourt à l'Érable & Céréales Granola	Banane Lait Chocolat Maison	Biscuit Croustillant au Gruau Lait
Dîner 11 h 30	**Semaine 5**	Spaghetti Blé Entier Bolognaise Végétarienne au Seitan, Salade César	Quésadillas Blé Entier aux Haricots & Coriandre Salade de Concombre & Menthe	Poulet Tandoorri Curry de Chou-Fleur Naan	Pizza Végétarienne Légumes & Seitan, Salade du Chef	Soupe de Dinde à l'Estragon Légumes & Orge, Pain Pita au Blé Entier Cube de Fromage
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Compote de Pomme, Galette de Riz	Brownie Maison au Zucchini Boisson de Soya	Crudités Trempette d'Épinard	Biscuit Maison aux Dattes Lait d'Avoine	Yogourt aux petits fruits et germe de blé
Dîner 11 h 30	**Semaine 6**	Tortellini Alfredo & Épinards Salade du Chef	Filet de Sébaste Panné, Bulgur Poivrons & Petits Pois	Pain de Viande à la Dinde Lentilles & Brocolis	Ratatouille au Pois chiche, Orge Pilaf Salade de carotte	Frittatta aux Poireaux, Patates Douces au Romarin & Ail
		Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation 15 h		Yogourt Vanillé, Germes de Blé	Galette Super Héros Avoine & Légumes Lait	Tranches de Pommes Beurre de Soya	Bagel au Blé Entier, Trempette au Fromage à la Crème & Érable	Céréales Multi Grains & Lait

Pâtes **Œuf** **Végétarien** **Poisson** **Viande blanche**

***Menu sujet à changements selon les thèmes**