

Semaine 1- menu automne/hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Crème de tomate muffins anglais aux champignons gratinés	Lasagne au thon salade César	Poulet africain riz basmati chou-fleur	Courgettes de tofu à la Parmigiana fusilli au pesto	Bœuf à la Stroganoff nouilles aux œufs brocoli
Dessert	Crème aux petits fruits Lait	Compote de pommes Lait	Yogourt et granola Lait	Ananas Lait	Salade de fruits Lait
Collation PM	Creton maison et biscotte Lait	Muffins explosion de fruits Lait	Biscuit clin d'œil Lait	Pain aux épices Lait	Trempe à l'avocat avec pita grillé Lait
Allergène	lait, blé	lait, œuf, poisson, blé	lait, œuf, blé	lait, œuf, blé	lait, œuf, blé

- Un grain entier tous les jours
- L'eau est offerte à volonté
- Du lait est servi aux enfants à tous les repas et à la collation en après-midi (3,25% pour la pouponnière et 2% pour les enfants des autres groupes).



Semaine 2- menu automne/hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Jambon purée de pommes de terre, légumes racines et salade de chou	Carri de tofu vermicelle de riz	Filet de sol santé riz brocoli	Galette de lentilles à l'indienne salade de couscous aux légumes	Poulet souvlaki salade de maïs
Dessert	Yogourt aux fruits Lait	Smoothies aux petits fruits lait	salade de fruits Lait	compote de pommes Lait	Cantaloup Lait
Collation PM	Carrés aux dattes Lait	Galette à la mélasse Lait	Pain au citron Lait	Clafoutis aux petits fruits Lait	Humus et galette de riz Lait
Allergène	lait, blé	lait, œuf, blé	poisson, lait, œuf, blé	œuf, blé, lait	lait, blé

- Un grain entier tous les jours
- L'eau est offerte à volonté
- Du lait est servi aux enfants à tous les repas et à la collation en après-midi (3,25% pour la pouponnière et 2% pour les enfants des autres groupes).



Semaine 3- menu automne/hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Soupe aux légumes et lentilles pain aux fromages	Bœuf aux légumes croquants vermicelle de riz concombre	Poulet à l'orientale riz	Poisson à la provençale purée de pomme de terre et salade verte	Tofu au beurre couscous de blé sauté de légumes
Dessert	crème au tofu à la framboise Lait	yogourt aux fruits Lait	Compote de pommes Lait	Sorbet à la mangue Lait	Gelée de boisson de soya Lait
Collation PM	Pain aux dattes Lait	Trempeuse aux artichauts et Triscuits Lait	Barres tendres aux raisins secs Lait	Biscuit à l'avoine Lait	Salsa fraises et pommes et pita à la cannelle Lait
Allergène	lait, œuf, blé	lait, blé	lait, œuf, blé	lait, œuf, blé, poisson	lait, blé

- Un grain entier tous les jours
- L'eau est offerte à volonté
- Du lait est servi aux enfants à tous les repas et à la collation en après-midi (3,25% pour la pouponnière et 2% pour les enfants des autres groupes).



Semaine 4- menu automne/hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Morue à l'oignon salade d'orzo et légumes	Chili de dinde à la cajun couscous de blé concombres	Omelette garnie pomme de terre rissolées courgette à la sauce tomate	Filet de porc aigre doux légumes et riz basmati	Pasta chichi salade
Dessert	Sorbet aux fraises Lait	Yogourt aux framboises Lait	Tapioca Lait	Compote de pommes Lait	Salade de fruits Lait
Collation PM	Salsa aux fruits et craquelin Lait	Pain aux bananes et bleuets Lait	Humus et galettes de riz Lait	Barres d'avoine et fraises Lait	Muffins aux framboises Lait
Allergène	lait, poisson, blé, œuf	lait, œuf, blé	lait, œuf	lait, œuf, blé	lait, blé, œuf

- Un grain entier par jours
- L'eau est offerte à volonté
- Du lait est servi aux enfants à tous les repas et à la collation en après-midi (3,25% pour la pouponnière et 2% pour les enfants des autres groupes).



Semaine 5- menu automne/hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal	Poulet à la moutarde et aux légumes braisés riz pilaf	Tortellini salsa rosa salade mesclun	Boulette de veau aux épinards couscous de blé et carottes	Potage aux légumes tarte aux tomates	Saumon sauce hollandaise nouilles aux œufs légumes
Dessert	Compote de pommes Lait	Salade de fruits Lait	Yogourt aux bleuets Lait	Blanc mangé Lait	Gelée de fruits maison Lait
Collation PM	Rouleaux à la salsa Lait	Galettes au gruau et aux fraises Lait	Végé pâté et biscottes lait	Barres aux abricots et canneberges Lait	Muffins aux betteraves et carottes Lait
Allergène	lait	lait, blé, œuf	lait, blé, œuf	lait, blé, œuf	lait, poisson, œuf, blé

- Un grain entier par jour
- L'eau est offerte à volonté
- Du lait est servi aux enfants à tous les repas et à la collation en après-midi (3,25% pour la pouponnière et 2% pour les enfants des autres groupes).

