

Menu Garderie 2017 - Végétarien

Jour	1	2	3	4	5
Collation AM	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Muffin avoine bleuet	Muslix fraise
Repas Végétarien	Tofu forestier (C) Rotini (S)	Sandwichs aux œufs Potage de potiron (C)	Tofu chop suey (C) Riz (S)	Quiche aux légumes Salade et vinaigrette maison	Pâte campagnard vegetarien (T)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Compote de pomme et petits fruits Biscuit thé social	Carré aux dattes	Pain Pita Sauce au yogourt	Fromage biscuit melba	Pain aux courgettes
Jour	6	7	8	9	10
Collation AM	Céréales - Rice Crispies	Muffin avoine canneberge	Fromage Galette de riz	Galette avoine et raisin	Muslix cerise
Repas Végétarien	Boulettes végétariennes (S) Couscous aux légumes (C)	Fusilli au brocoli	Filet de tilapia aux fines herbes (S) Riz aux légumes (C)	Chili Tex-Mex Taco (T)	Macaroni aux légumes (T)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Croustade aux pommes	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Pain aux bananes	Hummus Tortilla	Gâteau aux carottes
Jour	11	12	13	14	15
Collation AM	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Muffin avoine bleuet	Muslix framboise
Repas Végétarien	Ragout vegetarien (C) et boucles (S)	Frittata espagnole (T) Salade composée	Tofu à l'italienne Cavatappi	Saucisse vegetarienne (S) et purée de légumes (C)	Boulettes Végétarienne à l'orientale (C) Bougour (S)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Compote de pomme et petits fruits Biscuit thé social	Pain Pita Sauce au yogourt	Gâteau à la citrouille	Fromage biscuit melba	Barre aux fruits et grains entiers
Jour	16	17	18	19	20
Collation AM	Céréales - Cheerios	Muffin avoine canneberge	Fromage Galette de riz	Galette avoine et raisin	Muslix bleuet
Repas Végétarien	Penne primavera	Paté végétarien Salade de chou crémeuse	Poisson à l'italienne (S) Riz aux légumes (C)	Casserole végétarienne Purée de pommes de terre (S) Tranche de pain blé entier	Spécial multiculturel du mois - végé
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Croustade aux fruits	Crudités Trempeuse épinard	Gâteau au citron	Hummus Tortilla	Brownies au tofu

La Collation AM est livrée le jour précédent

(S) = simple, utilisez la cuillère verte pour une portion

(C) = combiné, utilisez la louche pour une portion

(T) = trio, utilisez la cuillère verte et la louche pour une portion