



## Menu Garderie 2020 - Sans Poisson

Jour	1	2	3	4	5
<b>Collation AM</b>	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Barre granola	Muslix fraise
<b>Repas</b>	Chop Suey au poulet (C) Riz (S)	Quiche aux légumes Salade et vinaigrette italienne	Poulet forestier (C) Rotini (S)	Pâté campagnard	Riz (S) à l'espagnol végétarien (C)
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus poivron rouge Tortilla	Muffin bananes	Pain Pita Sauce au yogourt	Cupcake aux carottes
Jour	6	7	8	9	10
<b>Collation AM</b>	Céréales - Rice Crispies	Galette choco-banane	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix cerise
<b>Repas Sans Poisson</b>	Boulettes de bœuf à l'italienne (S) Purée de légumes (C)	Suprême de poulet (C) Fusilli aux légumes (S)	Pâté de boeuf Salade et vinaigrette italienne	Chili Tex-Mex (T) Tortilla	Macaroni aux deux fromages et légumes
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Carré aux framboises	Fromage Biscuit soda	Cupcakes ananas-coco	Tartinade d'oeufs Pain naan	Muffin à la citrouille
Jour	11	12	13	14	15
<b>Collation AM</b>	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Barre granola	Muslix framboise
<b>Repas</b>	Bœuf aux légumes (C) et Pomme de terre (S)	Quiche aux courgettes et trois fromages Salade de chou traditionnelle	Poulet à l'italienne (C) Cavatappi (S)	Riz (S) sauté asiatique au boeuf (C)	Couscous (S) végétarien à l'orientale (C)
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus poivron Tortilla	Muffin bananes	Pain Pita Sauce au yogourt	Cupcake citron et bleuets
Jour	16	17	18	19	20
<b>Collation AM</b>	Céréales - Cheerios	Galette choco-banane	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix bleuets
<b>Repas Sans Poisson</b>	Penne (S) Sauce bolognaise (C)	Pâté au poulet Salade de chou crémeuse	Lasagne à la viande Salade et vinaigrette italienne	Soupe poulet et nouille (T) Craquelin Melba	Spécial multiculturel du mois
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Croustade aux fruits	Fromage Biscuit soda	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Tartinade d'oeufs Pain naan	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