

Menu Garderie 2017 - sans porc

Jour	1	2	3	4	5
Collation AM	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Muffin avoine bleuet	Muslix fraise
Groupe alimentaire	C; L*	F; L	F; C; L	F; C; L; V	F; C; L
Repas	Poulet forestier (C) Rotini (S)	Sandwichs aux œufs Potage de potiron (C)	Chop Suey au poulet (C) Riz (S)	Quiche aux légumes Salade et vinaigrette maison	Pâté campagnard (T)
Groupe alimentaire	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L; V	F; C; L*; V
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
Groupe alimentaire	F; C	F; C	C; L	C; L	F; C; L; V
Jour	6	7	8	9	10
Collation AM	Céréales - Rice Crispies	Muffin avoine canneberge	Fromage Galette de riz	Galette avoine et raisin	Muslix cerise
Groupe alimentaire	C; L*	F; C; L; V	C; L	F; C; L; V	F; C; L
Repas	Boulettes de bœuf à l'italienne (S) Couscous aux légumes (C)	Fusilli alfredo (S) à la dinde et brocoli (C)	Filet de tilapia aux fines herbes (S) Riz aux légumes (C)	Chili Tex-Mex Taco (T)	Macaroni aux légumes (T)
Groupe alimentaire	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L; V
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Croustade aux pommes	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Pain aux bananes	Hummus Tortilla	Gâteau aux carottes
Groupe alimentaire	F; C	F; L; V	F; C; L; V	C; V	F; C; L; V
Jour	11	12	13	14	15
Collation AM	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Muffin avoine bleuet	Muslix framboise
Groupe alimentaire	C; L*	F; L	F; C; L	F; C; L; V	F; C; L
Repas	Boucles (S) au bœuf et légumes (C)	Frittata espagnole (T) Salade composée	Sauté de poulet à l'italienne (C) Cavatappi	Pain de viande (S) et Purée de légumes (C)	Sauté de poulet à l'orientale (C) Boullgour (S)
Groupe alimentaire	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V
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
Groupe alimentaire	F; C	C; L	F; C; L; V	C; L	F; C; V
Jour	16	17	18	19	20
Collation AM	Céréales - Cheerios	Muffin avoine canneberge	Fromage Galette de riz	Galette avoine et raisin	Muslix bleuet
Groupe alimentaire	C; L*	F; C; L; V	C; L	F; C; L; V	F; C; L
Repas	Penne (S) Sauce bolognaise (C)	Pâté au poulet Salade de chou crémeuse	Poisson à l'italienne (S) Riz aux légumes (C)	Casserole de poulet crémeuse et légumes (C) Purée de pommes de terre (S) Tranche de pain blé entier	Spécial multiculturel du mois
Groupe alimentaire	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	F; C; L*; V	
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Croustade aux fruits	Crudités Trempeuse épinard	Gâteau au citron	Hummus Tortilla	Brownies au tofu
Groupe alimentaire	F; C	F; L; V	C; L; V	C; V	C; V

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

Groupe alimentaire

F: fruits et légumes

C: produits céréaliers

L: produits laitiers; L*: servi avec du lait

V: viande et substituts