

Menu Garderie 2019 - Sans Poisson

Jour	1	2	3	4	5
Collation AM	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Muffin aux bananes	Muslix fraise
Repas	Poulet forestier (C) Rotini (S)	Quiche aux légumes Salade et vinaigrette italienne	Chop Suey au poulet (C) Riz (S)	Pâté campagnard	Salade repas aux légumineuses (T)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Bruschetta Pain naan	Gâteau citron et bleuet	Pain Pita Sauce au yogourt	Gâteau aux carottes
Jour	6	7	8	9	10
Collation AM	Céréales - Rice Crispies	Galette banane et datte	Fromage à la crème Mini bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix cerise
Repas Sans Poisson	Boulettes de bœuf à l'italienne (S) Couscous aux légumes (C)	Blanquette de poulet (C) Riz (S)	Pâté de boeuf Salade et vinaigrette italienne	Chili Tex-Mex (T) Tortilla	Macaroni aux deux fromages et légumes
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Gâteau poire et érable	Fromage Biscuit soda	Gâteau bleuet et framboise	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Pain à la citrouille
Jour	11	12	13	14	15
Collation AM	Céréales - Corn Flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Muffin aux bananes	Muslix bleuet
Repas	Bœuf aux légumes (C) et Pomme de terre (S)	Quiche aux courgettes et trois fromages Salade de chou traditionnelle	Sauté de poulet à l'italienne (C) Cavatappi (S)	Pain de viande (S) et Purée de légumes (C)	Sauté de tofu à l'orientale (C) Riz (S)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus Tortilla	Carré aux framboises	Pain Pita Sauce au yogourt	Galette aux fruits et grains entiers
Jour	16	17	18	19	20
Collation AM	Céréales - Cheerios	Galette banane et datte	Fromage à la crème Mini bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix framboise
Repas Sans Poisson	Penne (S) Sauce bolognaise (C)	Pâté au poulet Salade de chou crémeuse	Lasagne à la viande Salade et vinaigrette italienne	Casserole de dinde fumé crémeuse et légumes (C) Purée de pomme de terre (S)	Spécial multiculturel du mois
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Croustade aux fruits	Fromage Biscuit soda	Pain aux courgettes et poires	Bruschetta 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