

## Menu Garderie 2022 - Sans Poisson

Jour	1	2	3	4	5
<b>Collation AM</b>	Mélange de céréales	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Galette choco-banane	Muslix fraise
<b>Repas</b>	Chop Suey au poulet (C) Riz (S)	Quiche aux légumes Salade et vinaigrette italienne	Soupe poulet et nouille (T) Craquelin Melba	Pâté campagnard	Riz (S) sauté Haïtien végétarien (C)
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus Pain Naan	Barre santé à la fraise	Pain Pita Sauce au yogourt	Cupcake aux carottes
Jour	6	7	8	9	10
<b>Collation AM</b>	Mélange de céréales	Smoothie aux fruits	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix cerise
<b>Repas Sans Poisson</b>	Suprême de poulet (C) Riz (S)	Boulettes de bœuf Napolitaine (C) Rotini (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>	Muffin bananes	Fromage Tortilla	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Tartinade d'oeufs Pain brun	Cupcakes ananas-coco
Jour	11	12	13	14	15
<b>Collation AM</b>	Mélange de céréales	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Galette choco-banane	Muslix framboise
<b>Repas</b>	Bœuf aux légumes (C) Purée de pomme de terre (S)	Quiche aux courgettes et trois fromages Salade de chou traditionnelle	Poulet à la Romaine (C) Cavatappi (S)	Riz (S) sauté asiatique au boeuf (C)	Fusilli (S) Alfredo végétarien (C)
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus Pain Naan	Barre santé à la fraise	Pain Pita Sauce au yogourt	Cupcake citron et bleuets
Jour	16	17	18	19	20
<b>Collation AM</b>	Mélange de céréales	Smoothie aux fruits	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	Boulettes de bœuf orientales (C) Couscous (S)	Spécial multiculturel du mois
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Croustade pomme et cannelle	Fromage Tortilla	Tartinade d'oeufs Pain brun	Trempeuse aux épinards Pain pita	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