



## Menu Garderie 2023 - Sans Poisson

Jour	1	2	3	4	5
<b>Collation AM</b>	Corn flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Galette choco-banane	Muslix fraise
<b>Repas</b>	Macaroni à la viande (T)	Quiche aux légumes Salade de chou crémeuse	Paëla au poulet (C) riz safrané (S)	Bœuf aux légumes (C) Purée de pomme de terre (S)	Poulet sauté au cari (C) riz madras (S)
<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 et oranges
Jour	6	7	8	9	10
<b>Collation AM</b>	Cheerios	Smoothie aux fruits	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix cerise
<b>Repas</b>	Blanquette de volaille (C) Riz (S)	Boulettes de bœuf Napolitaine (C) Rotini (S)	Pâté au poulet Salade de chou crémeuse	Chili Tex-Mex (T) Tortilla	Macaroni aux deux fromages et légumes
<b>Fruit</b>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Collation PM</b>	Croustade aux fruits	Fromage Pain brun	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Trempeuse aux épinards Pain Naan	Cupcakes ananas-coco
Jour	11	12	13	14	15
<b>Collation AM</b>	Corn flakes	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Galette choco-banane	Muslix framboise
<b>Repas</b>	Riz (S) sauté asiatique au boeuf (C)	Quiche provençale Salade verte et vinaigrette italienne	Poulet à la Romaine (C) Cavatappi (S)	Pâté campagnard	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 bleuet
Jour	16	17	18	19	20
<b>Collation AM</b>	Cheerios	Smoothie aux fruits	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix bleuet
<b>Repas Sans Poisson</b>	Penne (S) Sauce bolognaise (C)	Soupe poulet et nouille (T) Craquelin Melba	Pâté de boeuf Salade de chou crémeuse	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 Pain brun	Trempeuse à l'avocat Tortilla	Trempeuse aux épinards 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