

Menu Hiver 2018-2019

24 septembre au 31 mai

CPE Percée de Soleil

Sonia Gagnon, Responsable de l'alimentation

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | |
|-----------|-----------------|--|--|--|--|---|
| Semaine 1 | Collation AM | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | |
| | Repas principal | Potage de patates sucrées Spaghetti avec sans-Viande | Pain de viande parmigiana Pomme de terre et carottes en cubes | Omelette potagère Pain brun Salade verte | Tofu "au beurre" sur linguine Salade de haricots et tomates | Jus de légume Craquelins Soupe repas au poisson |
| | Dessert | Yogourt Lait | Salade de melons Lait | Purée de pommes et bananes Lait | Sorbet poires et framboises Lait | Biscuits Special K Lait |
| | Collation PM | Biscuits à la compote de pommes Lait | Pain aux raisins et confiture | Muffins dattes et carottes Lait | Pouding chômeur aux bleuets Lait | Carré à la citrouille Lait |
| Semaine 2 | Collation AM | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | |
| | Repas principal | Muffins au maïs Soupe aux tortellini | Tofu BBQ Riz brun Salade ce chou-pommes | Oeufs cachés Crudités | Filet de sole à la sauce général Tao Vermicelle de riz Brocoli | Galette de pois chiche Sauce tzatziki Salade de couscous |
| | Dessert | Gelée de fruits au jus Lait | Yogourt Lait | Ananas Lait | Purée aux 3 fruits Lait | Mousse au fromage sur graham Lait |
| | Collation PM | Barres tendres au pépites de choco! Lait | Galette aux bananes Lait | Pain aux pommes et courgettes Lait | Fromage et raisins | Muffins pommes, raisins et patates douces Lait |
| Semaine 3 | Collation AM | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | |
| | Repas principal | Boulette de tofu vermicelle de riz Salade de chou chinois | Paté chinois au thon Légumes californiens | Croûte à l'œuf Salade de carottes et betteraves | Jus de légumes Cari de légumes Pain pita | Fettucini au poulet sauce Alfredo au chou-fleur Brocoli |
| | Dessert | Graham à la framboise Lait | Mousse au chocolat Lait | Yogourt Lait | Salade de fruits Lait | Purée de pommes et pêches Lait |
| | Collation PM | Brownies santé Lait | Muffins tropicaux à l'ananas Lait | Sushi bananes Lait | Yogourt santé aux petits fruits | Galette de riz et beurre de pommes |
| Semaine 4 | Collation AM | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | Fruits frais et lait | |
| | Repas principal | Timbales de saumon Duo de haricots | Ragoût végé Pomme de terre et carottes en purée | Burritos aux œufs Concombres | Potage de chou-fleur Salade de pâtes au poulet à la grecque | Sauté de tofu miel et gingembre Riz basmati Salade surprise |
| | Dessert | Mousse aux fruits Lait | Purée pommes, bananes et fraises Lait | Gelée au jus de pommes Lait | Yogourt Lait | Pêches et poires Lait |
| | Collation PM | Muffins de sarrasin aux bleuets Lait | Boule d'énergie pain aux bananes Lait | Carrés aux dattes Lait | Biscuits aux brisures de choco Lait | Creton de veau et bagel |