

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