

CPE La Girouette

Menu santé Automne Hiver 2018-2019

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Riz aux légumes	Salade de couscous aux légumes	Salade de maïs et tomate	Salade de carottes	Bruschetta au tofu
Plat principal	Filet de poisson BBQ	Croquette de tofu et sauce au yogourt	Frittata Mexicaine	Poulet à l'ananas et couscous	Soupe aux légumes et ses légumineuses
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Croustade aux fruits	Gélatine de fruits	Gâteau	Yogourt et social thé	Galette
Collation PM	Yogourt glacé	Breton, fromage et jus de légumes	Galette et lait ou boisson de soya	Tartine beurre de soya et lait ou boisson de soya	Galette de riz, Philadelphia et jus de fruits
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Salade de couscous aux légumes	Muffin au fromage	Salade verte	Salade de chou	Salade César
Plat principal	Croquette de pois chiches, trempette au yogourt	Soupe aux lentilles	Tofu à la chinoise et vermicelles	Pâté au thon gratiné	Lasagne à la viande
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Yogourt	Fruits et social thé	Pouding aux pains	Mousse bavaoise	Compote
Collation PM	Galette et lait ou boisson de soya	Tartine beurre de soya et lait ou boisson de soya	Yogourt glacé	Gâteau et lait ou boisson de soya	Fromage, Breton et jus de légumes
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Salade de carottes	Salade de concombres et fromage cottage	Salade de légumes	Salade César	Salade de légumineuses
Plat principal	Riz basmati aux légumes et au poulet	Frittata au thon	Enchiladas aux pois chiches	Spaghetti au tofu	Pizza aux légumes
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Yogourt	Gâteau	Compote	Yogourt glacé	Fruits
Collation PM	Galette et lait ou boisson de soya	Fromage cottage, galette de riz et jus de fruits	Barre tendre et lait ou boisson de soya	Craquelin, humus et jus légumes	Galette et lait ou boisson de soya
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya	Fruits et lait ou boisson de soya
Plat d'accompagnement	Croustilles de maïs	Salade de chou	Salade carotte et betteraves	Cubes de patates	Salade soleil
Plat principal	Chili	Croque au thon	Pâté au poulet	Bœuf jardinière	Macaroni chinois au tofu
	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya	Lait ou boisson de soya
Dessert	Compote	Croustillant aux fruits	Fruits et social thé	Mousse bavaoise	Yogourt
Collation PM	Yogourt glacé	Humus, craquelins et jus de légumes	Galette et lait ou boisson de soya	Galette de riz, fromage et jus de fruits	Galette et lait ou boisson de soya

Bonjour à vous chers parents,

Voici le menu d'automne 2018-2019 qui sera en vigueur dès le 5 novembre. Celui-ci vous permet de connaître l'offre alimentaire du CPE.

Nous vous rappelons que nos menus sont élaborés selon des critères de qualité très précis. Ainsi, chaque jour votre enfant reçoit ce dont il a besoin en nutriments pour passer une journée équilibrée en énergie.

Nous vous invitons à demeurer attentifs à certaines activités alimentaires où les enfants découvrent de nouvelles textures, explorent de nouveaux goûts ou tout simplement un menu festif lors des événements joyeux. Les modifications et les menus spéciaux sont affichés près du tableau.

Il nous fera plaisir de partager nos recettes avec vous. N'hésitez pas à consulter notre site Internet ou à le demander à l'éducatrice.

Vous pouvez, de plus, y consulter notre politique alimentaire.

Chaque jour, nous sommes dédiés à les rendre heureux et comblés. Bien s'alimenter en fait partie.

Équipes et direction du CPE La Girouette.