

CPE LA GIROUETTE ET VOLET LA MARMAILLERIE
Menu santé 2021-2022

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	Salade de légumineuses	Salade de couscous et légumes	Légumes de saison	Maïs et tomate en duo	Verdure saisonnière
Plat principal	Pizza aux légumes	Croquette de tofu et trempette	Sandwich thon et œuf	Riz frit au poulet asiatique	Coquille au bœuf
	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 et social thé	Gélatine de fruits	Bouchée de melon	Galette	Yogourt aux fruits
Collation PM	Breton Humus	Pain beurre de soya	Crème glacée	Smoothies	Barre tendre et lait
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	Carotté de betteraves	Salade César	Muffin au fromage	Mini maïs	Cubes de patates
Plat principal	Tortillas à la garniture rosée	Spaghetti au tofu	Soupe légumes et légumineuses	Poulet à l'ananas et couscous	Bœuf jardinière
	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	Salade de fruits et biscuits social thé	Compote	Pouding Graham	Yogourt aux fruits	Galette
Collation PM	Yogourt en tube	Gâteau et lait	Pomme et fromage	Craquelin et trempette tofu	Muffin anglais et confiture
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	Maïs et tomate en duo	Salade de légumes cuits	Concombre	Duo de piments	Verdure saisonnière
Plat principal	Frittata aux légumes	Croque au thon	Pâté au poulet	Salade de pâtes aux légumineuses	Tofu grillé à l'asiatique et couscous
	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 et social thé	Yogourt aux fruits	Carré aux dattes	Pouding et biscuit Graham	Gélatine de fruits
Collation PM	Galette et lait	Breton humus	Crème glacée	Pain beurre soya	Barre tendre et lait

CPE LA GIROUETTE ET VOLET LA MARMAILLERIE
Menu santé 2021-2022

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	Riz aux légumes	Choux croustillants	Carotté de betteraves	Verdure saisonnière	Œufs et pain Naan
Plat principal	Filet de poisson B.B.Q.	Quésadillas avec crème sure	Pizza aux légumes et poulet	Macaroni chinois au tofu	Crème de légumes de saison
	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	Banane à l'érable	Yogourt aux fruits	Pain banane	Salade de fruits	Gâteau
Collation PM	Yogourt en tube	Breton tofu	Smoothies	Céréale et lait	Pomme Beurre de soya
SEMAINE 5	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	Carotté émincée	Salade de tomates, concombres et fromage cottage	Salade César	Couscous mandarine	Carottes au miel
Plat principal	Chili sans chichi, croustille et fromage	Frittata mexicain	Lasagne	Croquette de pois chiche et trempette	Pâté au thon
	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	Crème glacée	Compote de pommes	Tarte Graham	Gâteau	Yogourt aux fruits
Collation PM	Bagel beurre de soya	Barre sans cuisson	Pomme Beurre de soya	Yogourt en tube	Galette et lait
SEMAINE 6	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	Œuf et pain blé	Duo de melon et tomate	Concombre, courgette et fromage	Verdure saisonnière	Carotté de betteraves
Plat principal	Soupe lentille	Burger de saumon	Riz basmati aux légumes et poulet	Tofu à la chinoise linguini	Burritos servis avec crème sure
	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 aux fruits	Pouding et Graham	Compote et social thé	Salade de fruits	Gâteau
Collation PM	Pomme Fromage	Concombre, ficello et trempette	Craquelin et trempette tofu	Barre tendre et lait	Yogourt en tube