

CPE LA GIROUETTE ET VOLET LA MARMAILLERIE

Menu santé 2024

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales
Plat d'accompagnement	Salade de légumineuses	Salade de couscous mandarines	Maïs, tomate en duo	Patate grelot	verdure saisonnière
Plat principal	Pizza aux légumes	Croquettes de tofu et trempette	Riz frit au poulet asiatique	Poisson Merlue florentine	Fusilli bœuf
Dessert	Compote et social thé	Salade de fruits et social thé	Galette	Crème glacée	Yogourt fruits et social thé
Collation PM	Pain, beurre de soya	Pomme, fromage	Smoothie	Craquelin, trempette tofu	Barre tendre et lait

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales
Plat d'accompagnement	Carotté de bettrave	Muffins au fromage	Légumes de saison	Salade de chou	Salade César
Plat principal	Tortillas aux thon à la sauce rosée	Soupe légumes et légumineuses	Pâté au poulet	Pain lentilles	Spaghetti tofu
Dessert	Salade de fruits, Social thé	Carré aux dattes	Compote et social thé	Pouding et graham	Yogourt fruits et social thé
Collation PM	Barre sans cuisson	Yogourt en tube	Gâteau	Galette	Craquelin creton

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales
Plat d'accompagnement	Maïs et tomate en duo	Haricots marinés	concombre	Verdure saisonnière	Salade de brocolis
Plat principal	Fritatas mexicain	Bœuf jardinière	salade de pâtes et légumineuse	Poulet, sauce aux pêches et couscous	croque au thon
Dessert	Compote, social thé	Galettes	Gélatine de fruits	Gâteau	Yogourt fruits et social thé
Collation PM	Craquelin et hummus	Smoothies	Barre tendre	Pomme et fromage	Pain, confiture

CPE LA GIROUETTE ET VOLET LA MARMAILLERIE

Menu santé 2024

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales
Plat d'accompagnement	Salade de couscous aux légumes	Concombre, courgette et fromage	Verdure saisonnière	Salade de chou	Œuf, naan
Plat principal	Filet de poisson BBQ	Riz basmati, légumes et poulet	Macaroni tofu	Quessadillas crème sûre	Soupe bouillon de poulet
Dessert	Compote, social thé	Pain aux bananes	Yogourt aux fruits et social thé	Salade de fruits et social thé	Galette
Collation PM	Céréales et lait	Smoothie	Barre sans cuisson	Crème glacée	Yogourt tube et social thé

Semaine 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales
Plat d'accompagnement	Salade carottes et navets	Salade de bettraves	Concombre	Salade duo melons et tomates	Verdure saisonnière
Plat principal	Chili	Fritatas de légumes	Pâté Chalet ou sandwich	Burger de saumon	Tofu général Tao et couscous
Dessert	Yogourt aux fruits et social thé	Gâteau	Pouding et graham	Tarte graham	Galette
Collation PM	Pain, confiture	Craquelin, mousse au thon	Salade de fruits, biscuit social thé	Légumes de saison	Pomme et fromage

Semaine 6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales	Fruit, lait ou boisson de soya et céréales
Plat d'accompagnement	Concombres, tomates et cottage	Salade de légumes cuits	Bâtonnet tofu	Salade César	Carotté de Bettrave
Plat principal	Buritos et crème sûre	Tofu linguine	Crème de légumes	Lasagne	Pizza au poulet sauce BBQ
Dessert	Compote et social thé	Yogourt et social thé	Gélatine de fruits	Carré dattes	Crème glacée
Collation PM	Céréales et lait	Craquelins et humus	Yogourt en tube		Œuf et biscuit Breton