

# CPE LA GIROUETTE ET VOLET LA MARMAILLERIE

## Menu santé 2024

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	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
<b>Plat d'accompagnement</b>	Salade de légumineuses	Salade de couscous mandarines	Maïs, tomate en duo	Patate grelot	verdure saisonnière
<b>Plat principal</b>	Pizza aux légumes	Croquettes de tofu et trempette	Riz frit au poulet asiatique	Poisson Merlue florentine	Fusilli bœuf
<b>Dessert</b>	Compote et social thé	Salade de fruits et social thé	Galette	Crème glacée	Yogourt fruits et social thé
<b>Collation PM</b>	Pain, beurre de soya	Pomme, fromage	Smoothie	Craquelin, trempette tofu	Barre tendre et lait
Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	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
<b>Plat d'accompagnement</b>	Carotté de bettrave	Muffins au fromage	Légumes de saison	Carottes glacées à l'érable	Salade César
<b>Plat principal</b>	Tortillas aux thon à la sauce rosée	Soupe légumes et légumineuses	Pâté au poulet	Pain lentilles	Spaghetti tofu
<b>Dessert</b>	Salade de fruits, Social thé	Yogourt en tube	Compote et social thé	Pouding et graham	Yogourt fruits et social thé
<b>Collation PM</b>	Barre sans cuisson	Carré aux dattes	Gâteau	Galette	Craquelin creton
Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Collation AM</b>	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
<b>Plat d'accompagnement</b>	Maïs et tomate en duo	Haricots marinés	concombre	Verdure saisonnière	Salade de brocolis
<b>Plat principal</b>	Fritatas mexicain	Bœuf jardinière	salade de pâtes et légumineuse	Tofu asiatique et couscous	croque au thon
<b>Dessert</b>	Compote, social thé	Galettes	Gélatine de fruits	Gâteau	Yogourt fruits et social thé
<b>Collation PM</b>	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	Riz aux légumes	Salade de chou	Verdure saisonnière	Concombre, courgette et fromage	Œuf, naan
Plat principal	Filet de poisson BBQ	Quesadillas crème sûre	Macaroni tofu	Riz basmati, légumes et poulet	Soupe bouillon de poulet
Dessert	Compote, social thé	Salade de fruits et social thé	Yogourt aux fruits et social thé	Pain aux bananes	Galette
Collation PM	Céréales et lait	Crème glacée	Barre sans cuisson	Smoothie	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	Salade de fruits, biscuit social thé	Tarte graham	Galette
Collation PM	Pain, confiture	Craquelin, mousse au thon	Yogourt en tube	Trempeur 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	Galette	Mousse bavaroise	Crème glacée
Collation PM	Céréales et lait	Craquelins et humus	Yogourt en tube	carré aux dattes	Végépâté et biscuit Breton