

Menu Garderie 2022

Jour	1	2	3	4	5
Collation AM	Mélange de céréales	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Galette choco-banane	Muslix fraise
Repas	Chop Suey au poulet (C) Riz (S)	Quiche aux légumes Salade et vinaigrette italienne	Soupe poulet et nouille (T) Craquelin Melba	Pâté campagnard	Riz (S) sauté Haïtien végétarien (C)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus Pain Naan	Barre santé à la fraise	Pain Pita Sauce au yogourt	Cupcake aux carottes
Jour	6	7	8	9	10
Collation AM	Mélange de céréales	Smoothie aux fruits	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix cerise
Repas	Suprême de poulet (C) Riz (S)	Boulettes de bœuf Napolitaine (C) Rotini (S)	Poisson à l'Espagnole (C) Riz (S)	Chili Tex-Mex (T) Tortilla	Macaroni aux deux fromages et légumes
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Muffin bananes	Fromage Tortilla	Crudités Trempeuse aux fines herbes	Tartinade d'oeufs Pain brun	Cupcakes ananas-coco
Jour	11	12	13	14	15
Collation AM	Mélange de céréales	Yogourt aux fruits	Œuf biscuit soda	Galette choco-banane	Muslix framboise
Repas	Bœuf aux légumes (C) Purée de pomme de terre (S)	Quiche aux courgettes et trois fromages Salade de chou traditionnelle	Poulet à la Romaine (C) Cavatappi (S)	Riz (S) sauté asiatique au boeuf (C)	Fusilli (S) Alfredo végétarien (C)
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Compote de pomme et petits fruits Biscuit sablé	Hummus Pain Naan	Barre santé à la fraise	Pain Pita Sauce au yogourt	Cupcake citron et bleuets
Jour	16	17	18	19	20
Collation AM	Mélange de céréales	Smoothie aux fruits	Fromage à la crème bagel	Compote de pomme et poire Galette de riz	Muslix bleuets
Repas	Penne (S) Sauce bolognaise (C)	Pâté au poulet Salade de chou crémeuse	Filet de merlu sauce citronnée (S) Riz aux légumes (C)	Boulettes de bœuf orientales (C) Couscous (S)	Spécial multiculturel du mois
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Collation PM	Croustade pomme et cannelle	Fromage Tortilla	Tartinade d'oeufs Pain brun	Trempeuse aux épinards Pain pita	Brownies au tofu

La Collation AM est livrée le jour précédent

(S) = simple, utilisez la cuillère verte pour une portion

(C) = combiné, utilisez la louche pour une portion

(T) = trio, utilisez la cuillère verte et la louche pour une portion