

MENU ALIMENTAIRE – GARDERIE LE PARADIS DES BOUTS DE CHOU

MENU SEMAINE 1

MENU 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales et lait	Lait frappé aux bananes	Yogourt à la vanille ou aux fraises	Tartinade aux fraises (sans sucre ajouté)	Bâtonnets de fromage Ficello
DÎNER	Pâtes bolognaises (sauce tomate avec du bœuf haché et des légumes) Dessert : fruits frais	Pâté chinois (purée de pommes de terre avec bœuf haché et maïs) Dessert : fruits frais	Soupe aux nouilles (soupe de poulet avec légumes et nouilles) Dessert : fruits frais	Riz au poisson (riz avec filet de poisson et légumes) Dessert : fruits frais	Sandwich végété (sandwichs avec tartinade de haricots) Dessert : fruits frais
COLLATION PM	Barres multi-grains	Gâteau à l'orange	Muffins aux bleuets	Galettes de riz au cheddar	Muffins aux carottes

MENU SEMAINE 2

MENU 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Yogourt à la vanille ou aux fraises	Bananes avec du lait	Tartinade au fromage Philadelphia	Céréales et lait	Pouding aux fraises
DÎNER	Ragoût (purée de patates avec ragoût de bœuf, sauce tomate et légumes) Dessert : fruits frais	Salade de pâtes (macaronis avec une sauce maison, poulet et des légumes) Dessert : fruits frais	Soupe de poisson servie avec biscuits Soda (soupe de poisson avec légumes) Dessert : fruits frais	Riz au poulet (riz avec poulet crémeux aux champignons et légumes) Dessert : fruits frais	Sandwich végété (sandwichs avec tartinade de tofu) Dessert : fruits frais
COLLATION PM	Barres multi-grains	Gâteau à la vanille	Muffins aux pommes	Gâteau au citron	Muffins gruau

MENU SEMAINE 3

MENU 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Céréales et lait	Lait frappé aux bananes	Pain grillé au fromage	Yogourt à la vanille ou aux fraises	Bâtonnets de fromage Ficello
DÎNER	Chili con carne (riz accompagné de sauce tomate avec bœuf haché et haricots) Dessert : fruits frais	Pâtes au thon (coquillages au thon avec sauce tomate et légumes) Dessert : fruits frais	Potage végété servi avec biscuits Soda (potage de légumes avec lentilles et carottes) Dessert : fruits frais	Émincé de bœuf (bœuf en morceaux avec purée de pommes de terre et légumes) Dessert : fruits frais	Sandwich au thon (sandwichs à la salade de thon) Dessert : fruits frais
COLLATION PM	Gâteau à l'orange	Muffins aux bananes	Gâteau à la vanille	Barres multi-grains	Muffins à l'avoine

MENU SEMAINE 4

MENU 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COLLATION AM	Gaufres avec du lait	Bananes avec du lait	Céréales et lait	Céréales et lait	Pouding à la vanille
DÎNER	Pâtes bolognaises (macaronis à la sauce tomate avec bœuf haché et légumes) Dessert : fruits frais	Salade de riz (riz cuit à la vapeur avec du thon, des olives et de la lime) Dessert : fruits frais	Soupe végété servi avec biscuits Soda (soupe végété aux légumes avec des petits pois) Dessert : fruits frais	Mijoté de bœuf (bœuf avec carottes et pommes de terre en cubes) Dessert : fruits frais	Sandwich végété (sandwichs avec tartinade de hummus) Dessert : fruits frais
COLLATION PM	Gâteau aux carottes	Gâteau au citron	Galettes de riz au cheddar	Barres multi-grains	Gâteau à la vanille