



**Garderie & Préscolaire 2017-2018**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Semaine 1</b> 31 août, 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre, 18, décembre, 29 janvier, 26 février, 4 avril, 30 avril, 28 mai	<b>COLLATIONS A.M.</b>	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Fusilli au poulet & pesto	Pâté chinois & betteraves marinées	Nouilles chinoises au porc	Pizza au pastrami	Poulet souvlaki
	<b>FÉCULENTS</b>	-	-	-	-	Riz pilaf
	<b>LÉGUMES</b>	Crudités Brocoli	Crudités Carottes en julienne	Crudités Maïs & poivrons	Crudités Sauté de légumes	Crudités Haricots verts
	<b>DESSERTS</b>	Parfait au yogourt & céréales	Croquant délicieux au riz	Tarte au fromage & rhubarbe	Pain aux bananes	Renversé au chocolat
	<b>COLLATIONS P.M.</b>	Légumes, trempette & lait 2%	Galette à la mélasse & lait 2%	Pomme, fromage & jus	Fruits frais & yogourt	Barre tendre maison aux framboises & lait 2%
<b>Semaine 2</b> 5 septembre, 2 octobre 30 octobre, 27 novembre, 9 janvier, 6 février 12 mars, 9 avril 7 mai, 4 juin	<b>COLLATIONS A.M.</b>	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Spaghetti italien	Vol-au-vent au poulet	Crêpe au jambon	Ragoût de boulettes	Poitrine de poulet & sauce au miel
	<b>FÉCULENTS</b>	-	Riz citronné	-	Pommes de terre persillées	Riz
	<b>LÉGUMES</b>	Crudités Carottes en rondelle	Crudités Haricots verts	Crudités Pois verts	Crudités Jardinière de légumes	Crudités Brocoli
	<b>DESSERTS</b>	Croustade aux pommes	Mousse aux fraises	Carré aux dattes	Salade de fruits	Gâteau rouge velours
	<b>COLLATIONS P.M.</b>	Bagel fromage à la crème & jus de fruits	Boule de céréales & yogourt	Céréales, fruits séchés & lait 2%	Biscuits aux bananes & lait 2%	Craquelins de blé entier, fromage & jus
<b>Semaine 3</b> 11 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 4 décembre, 15 janvier, 12 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai, 11 juin	<b>COLLATIONS A.M.</b>	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Bifteck haché & sauce	Hamburger au poulet grillé	Boulettes aux pêches	Pizza aux 3 fromages	Macaroni à la viande
	<b>FÉCULENTS</b>	Pommes de terre nature	-	Quartiers de pommes de terre au four	-	-
	<b>LÉGUMES</b>	Crudités Maïs & poivrons	Crudités Navet & céleri	Crudités Jardinière de légumes	Crudités Brocoli	Crudités Carottes en julienne
	<b>DESSERTS</b>	Brownies santé & sauce au chocolat	Carré à la noix de coco	Lait glacé	Pain aux zuchinis	Tarte graham au citron
	<b>COLLATIONS P.M.</b>	Galette de riz, compote de fruits & lait 2%	Smoothie aux fruits, biscuit & yogourt	Légumes, trempette & lait 2%	Galette à l'avoine & lait 2%	Barre tendre maison aux bleuets & lait 2%
<b>Semaine 4</b> 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre, 22 janvier, 19 février, 26 mars, 23 avril, 22 mai 18 juin	<b>COLLATIONS A.M.</b>	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Poulet à l'ananas & rouleaux de printemps	Lasagne	Fajitas au poulet & nachos	Pennine sauce rosée	Quiche au jambon
	<b>FÉCULENTS</b>	Riz aux poivrons verts	-	-	-	Pommes de terre assaisonnées au four
	<b>LÉGUMES</b>	Crudités Haricots verts	Crudités Jardinière de légumes	Crudités Carottes en rondelles	Crudités Chou-fleur rôti	Crudités Brocoli
	<b>DESSERTS</b>	Jell-O	Mousse au chocolat	Pêches	Carré étagé aux biscuits graham	Gâteau Reine Élisabeth
	<b>COLLATIONS P.M.</b>	Tranches de pommes & jus	Muffin au citron et canneberges & yogourt	Carré de riz soufflé & lait 2%	Craquelins de blé entier, fromage & jus	Biscuit au gingembre & lait 2%

\* Le repas du midi peut être accompagné de pain de blé entier si désiré.

Menu approuvé par : Maryse Falardeau, Dt.P. Diététiste professionnelle