

# Menu garderie 2023-2024



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1 28 août, 2 octobre, 6 novembre, 11 décembre, 29 janvier, 4 mars, 8 avril, 13 mai, 17 juin	Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	
	Mets principaux	Tofu général Tao	Boulettes aux pêches	Crêpes au jambon	Macaroni sauce à la viande	Sauté de porc asiatique
	Féculeux	Riz basmati	Nouilles fines aux œufs	_____	_____	Vermicelles de riz
	Légumes	Brocoli	Chou-fleur	Jardinière de légumes	Pois verts et carottes	Sauté de légumes
	Desserts	Pouding	Compote de pommes	Yogourt	Pêches en dés	Lait glacé
	Collations PM	Fromage, craquelins de blé et jus de légumes	Smoothie	Muffin aux bananes	Céréales et lait de soya	Galette aux petits fruits
Semaine 2 4 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 18 décembre, 5 février, 11 mars, 15 avril, 20 mai	Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	
	Mets principaux	chili au quinoa	Quiche au jambon	Poisson poché sauce à l'aneth	Pain de dinde à la sauce tomate	Poulet croustillant
	Féculeux	Chips de maïs	_____	Riz aux poivrons verts et rouges	Couscous	Pommes de terre julienne
	Légumes	Haricots verts et poivrons rouges	Brocoli	Carottes et courgettes	chou-fleur	Navets et céleri
	Desserts	Gâteau aux bananes	Mandarine	Salade de fruits maison	Yogourt	Biscuits aux pépites de chocolat
	Collations PM	Pain aux raisins et fromage à la crème	Muffin aux bleuets	Craquelins de blé et tartina de tofu	Scone aux fraises et à la rhubarbe	Tranches de pommes et trempette au yogourt
Semaine 3 11 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 8 janvier, 12 février, 18 mars, 22 avril, 27 mai	Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	
	Mets principaux	Farfalle sauce primavera	Vol-au-vent au poulet	Jambon à l'érable	Poisson en croûte sauce au citron	Riz au poulet
	Féculeux	_____	_____	Quartiers de pommes de terre	Orzo aux fines herbes	_____
	Légumes	Brocoli	Choux de bruxelles	Maïs et poivrons rouges	Sauté de légumes	Jardinière de légumes
	Desserts	Pêche	Gâteau aux carottes	Yogourt	Poire	Jello
	Collations PM	Galette aux bananes et noix de coco	Barres tendres maison	Houmous et pitas	Muffin aux pommes	Galette de riz, beurre de soya et tranches de pommes
Semaine 4 18 septembre, 23 octobre, 27 novembre, 15 janvier, 19 février, 25 mars, 29 avril, 3 juin	Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	
	Mets principaux	Croquettes de tofu à la tex-mex	Gratin de légumes et jambon	Spaghetti sauce à la viande	Sandwich au thon	Petits pains farcis
	Féculeux	Couscous	_____	_____	_____	_____
	Légumes	Brocoli	Haricots verts et poivrons rouges	Jardinière de légumes	Crudités	carottes en julienne
	Desserts	Yogourt	Mandarine	Yogourt	Salade de fruits	Lait glacé
	Collations PM	Galette à la mélasse	Carré de céréales	Muffin aux carottes et son	Fromage, craquelins de blé et jus de légumes	Boules d'énergie
Semaine 5 25 septembre, 30 octobre, 4 décembre, 22 janvier, 26 février, 1er avril, 6 mai, 10 juin	Collations AM	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	
	Mets principaux	Rigatoni sauce aux lentilles	Riz mexicain	Pépites de morue avec sauce à l'aneth	Poulet aigre-doux	Manicotti fromage et épinards
	Féculeux	_____	_____	Riz	Vermicelles de riz	_____
	Légumes	Carottes et navets	Brocoli	Macédoine	Sauté de légumes	Haricots verts et jaunes
	Desserts	Yogourt	Poires	Parfait aux petits fruits	Pêches	Carré de céréales de riz à la guimauve
	Collations PM	Galettes aux patates douces	Légumes et trempette	Pain aux courgettes et à l'orange	carré aux dattes	Bagel et compote de pommes et fraises

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

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