



Menu d'automne



Septembre-Octobre-Novembre

2023	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1 du	Fruit	Céréales et lait	Fruit	Fruit	
18 au 22 septembre	Salade tomates, concombre, edamame	V8 et fromage en grains	Salade César	Potage de poireaux	Touski
16 au 20 octobre	Saumon grillé à la méditerranéenne sur riz	Shawarma et patates à l'ail	Spaghetti italien	Croque-monsieur aux légumes grillés et fromage	
13 au 17 novembre					
11 au 15 décembre	Smoothies et céréales sèches	Pomme et Wowbutter	Sandwich goglu crème glacée	Galette de riz et hummus au betterave	
Semaine 2 du	Fruit	Céréales et lait	Fruit	Fruit	
25 au 29 septembre	Soupe aux légumes	Crudités	Assiette de piments 3 couleurs	Salade de choux	Touski
23 au 27 octobre	Sandwich au thon	Tortellinis sauce rosée	Pâté chinois	Fajitas au poulet	
20 au 24 novembre					
18 au 22 décembre	Galette avoine raisin et compote	Fruits et hummus au chocolat	Craquelins et fromage	Pain aux bananes	
Semaine 3 du	Fruit	Céréales et lait	Fruit	Fruit	
2 au 6 octobre	Potage de carottes	Salade verte	Salade de légumes	Concombre à l'aneth	Touski
30 octobre au 3 novembre	Mini pizza sur pain naan au tofu	Poulet à la king et patates pilées	Macaroni à la viande gratiné	Filet de poisson en croûte et riz	
27 novembre au 1 ^{er} décembre					
Semaine 4 du	Fruit	Céréales et lait	Fruit	Fruit	
9 au 13 octobre	Crudités	Salade de carottes	Salade de Coucous	Salade de betteraves	Touski
6 au 10 novembre	Hot chicken pois et carottes sur pain de blé entier	Tofu général tao	Galette de saumon et légumes	Cubes de bœuf et boucles	
4 au 8 décembre					

*Légumes = mélange de légumes : carottes, oignons, céleri et piments

Légende :

9h00	Collation
11h30	Dîner comprenant : Entrée, Plat principal
15h00	Collation

L'eau est la boisson préférée du corps.

L'eau est offerte en tout temps, à l'intérieur comme à l'extérieur. Chaque enfant du CPE dispose d'un verre réutilisable.

Bon appétit!

