



Menu d'automne Ripon



2023	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1 du	Fruit	Fruit	Fruit	Céréales et lait	
25 au 29 septembre	Orge Primavera	V8 et fromage en grains	Salade César	Potage de poireaux	Touski
23 au 27 octobre	Porc aux pommes	Shawarma et pommes de terre à l'ail	Spaghetti italien	Croque-monsieur aux légumes	
20 au 24 novembre					
18 au 22 décembre	Galette de riz et hummus	Yogourt et céréales	Compote de pommes et biscuits	Tartinade de tofu et fruit	
Semaine 2 du	Fruit	Fruit	Fruit	Céréales et lait	
2 au 6 octobre	Potage aux carottes	Crudités	Salade de chou	Salade ranch	Touski
30 au 3 novembre	Sandwich au thon	Pâtes sauce rosée et œuf à la coque	Pâte chinois	Fajitas au poulet	
27 novembre au 1 ^{er} déc					
25 au 29 décembre	Galette avoine	Pain aux bananes	Craquelins et fromage à la crème	Pomme et Wow butter	
Semaine 3 du	Fruit	Fruit	Fruit	Céréales et lait	
9 au 13 octobre	Potage de brocoli	Concombre à l'aneth	Courgettes gratinées	Salade de carottes	Touski
6 au 10 novembre	Muffin œuf, quinoa et légumes	Filet de poissons en croûte et riz	Macaroni à la viande	Mini pizza au tofu sur pain naan	
4 au 8 décembre					
1 ^{er} au 5 janvier	Pêche en dés et biscuits	Cornet de crème glacé	Croustades aux fruits	Fromage cottage et fruit	
Semaine 4 du	Fruit	Fruit	Fruit	Toast et compote de pommes	
16 au 20 octobre	Crudités	Soupe aux légumes	Salade de Couscous	Salade de betteraves	Touski
13 au 17 novembre	Hot chicken, pois, carottes sur pain	Tofu général tao	Galette de saumon et légumes	Cachette aux choux	
11 au 15 décembre					
8 au 12 janvier	Sandwich du singe	Barres tendres	Jello aux fruits et Biscuits	Pouding de chia	

*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!

