



# Menu d'hiver Ripon



Décembre-Janvier-Février

2023	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine 1 du</b>	Fruit et lait	Fruit et lait	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait
15 au 19 janvier 2024	Salade de carottes	Salade César	Salade de fenouil et pomme	Potage de légumes	<b>Touski</b>
	Lasagne de tofu	Quiche oignons, champignons et épinards	Porc asiatique	Sandwich au poulet	
12 au 16 février 2024	Creton et biscuits Breton	Mini-pita et trempette philadelphia	Mandarines, framboises et biscuits	Fruits et caramel de dattes	
<b>Semaine 2 du</b>	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait
22 au 26 janvier 2024	Taboulé	Crudités et trempette	Plaque de brocolis rôtis	V8 et concombre	<b>Touski</b>
	Frites de tofu et légumes	Potage aux légumes racine et poisson	Egg roll dans un bol	Plaque, légumes Poulet et fromage en grain	
19 au 23 février 2024	Muffin	Fromage en cubes et craquelin	Croustade aux fruits	Fruits & trempette guimauve	
<b>Semaine 3 du</b>	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait
29 janvier au 2 février 2024	Potage brocoli	Crudités et trempette	Salade de betteraves	Soupe aux pommes de terre	<b>Touski</b>
	Filet d'aiglefin pané et légumes	Riz au poulet	Pâtes stroganoff	Soufflé aux œufs et légumes	
4 au 8 mars 2024	Yogourt et Céréales	Biscuits aux pois chiche et pépite de chocolat	Trempette tarte aux pommes et biscuits graham	Fruit et fromage cottage	
<b>Semaine 4 du</b>	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait	Céréales et lait	Fruit et lait
5 au 9 février 2024	Potage de carottes	Salade de maïs	Salade de chou	Légume et fromage en grain	<b>Touski</b>
	Pavé de saumon à l'aneth et riz aux légumes	Macaroni mexicain aux fèves noires	Pain de viande et pomme de terre	Potage repas à la courge	
26 février au 1er mars 2024	Compote et biscuits	Boule d'énergie	Brie et craquelin	Fruits et yogourt	

\*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!

