

MENU

Centre Éducatif Gard'Amis

SEMAINE 1



	COLLATION AM	DINER	COLLATION PM
LUNDI	Céréales Rice Krispies Pomme Lait	Pain de viande a la dinde Pommes de terre et carotte rôti Pain blé entier Lait	Raisins Fromage Eau
MARDI	Rôtis de pain blé entier Banane Lait	Macaroni Chinois au bœuf Poivron et champignon sauté Pain blé entier Lait	Muffins à orange-canneberge Orange Eau
MERCREDI	Croissant / confiture et fromage à la crème Raisins Lait	Soupe poulet et nouille Sandwichs fromage Sandwichs poulet pain pitas Salade verte et poivron (Poupon poivron et carotte cuite) Lait	Pitas Hummus Pomme-raisin Eau
JEUDI	Céréales Corn Flakes Orange Lait	Croquettes de saumon avec Riz Brocoli et carotte vapeur Lait	Muffins l'avoine Banane Eau
 VENDREDI	Barre granola a l'avoine Mélange de fruits de la semaine Lait	Œufs brouillés aux légumes (oignon, poivrons, champignons) Pains pitas Concombre et tomate cerise Lait	Doublon a mélasse Pomme Eau

SEMAINE 2



	COLLATION AM	DINER	COLLATION PM
LUNDI	Céréales Cheerios Pomme Lait	Macaroni au fromage et poulet grillé Légumes californien sauté Pain de blé entier Lait	Barre tendre banane /wow butter Poire Eau
MARDI	Pain aux raisins Ananas Lait	Chili Con Carne aux boeufs Riz Salade verte et maïs <i>(Poupon maïs et carotte cuite)</i> Lait	Muffins aux bleuets Orange Eau
MERCREDI	Gruau chaud Poire Lait	Soupe aux lentilles Sandwichs fromage Sous-marin au bœuf haché et oignon Concombre et pommes Lait	Galettes de riz / Fromage la vache qui rit Orange Eau
JEUDI	Smoothie aux fruits Barre tendre banane /wow butter Lait	Pizza Maison au thon Bâtonnet de concombres et carotte râpés Lait	Muffins aux petits fruits Ananas Eau
VENREDI	Céréales Rice Krispies Mélange de fruits de la semaine Lait	Couscous au pois chiches Carotte et courgette à la vapeur Lait	Collation maison à avoine, pomme- raisin Pomme Eau

SEMAINE 3



	COLLATION AM	DINER	COLLATION PM
LUNDI	Céréales Corn Flakes Pomme Lait	Poulet rôti, riz brun, haricots verts et poivron rouge sautés Lait	Barre tendre aux lentilles Banane Eau
MARDI	Bagel et Fromage à la crème Melon Lait	Lasagne sauce au bœuf Salade de concombre et tomate <i>(Poupon poivron et carotte cuite)</i> Pain à l'ail Lait	Muffins pommes et cannelle orange Eau
MERCREDI	Crêpes / sirop d'érable Banane Lait	Soupe aux légumes Sandwichs fromage Sandwichs œufs Bâtonnet de carotte et concombre Lait	Yogourt Pomme-banane Eau
JEUDI	Céréales Cheerios Orange Lait	Filets de poisson blanc Couscous Brocoli et chou-fleur vapeur Lait	Muffins banane Melon Eau
VENDREDI	Gruau froid Mélange de fruits de la semaine Lait	Pâtes sauce Alfredo et poulet Salade verte et tomate <i>(Poupon brocoli et carotte cuite)</i> Lait	Collation maison à avoine choco- caneberge pomme Eau

SEMAINE 4

	COLLATION AM	DINER	COLLATION PM
LUNDI	Céréales Rice Krispies Pomme Lait	Boulettes de dinde et Riz Légumes californien vapeur Lait	Barre protéinée maison Raisin Eau
MARDI	Muffin anglais /wow butter Poire Lait	Pâté chinois Salade de maïs et betterave Pain blé entier Lait	Muffin aux bananes Orange Eau
MERCREDI	Germe de blé Raisin Lait	Soupe riz et tomates Sandwichs fromage Sous-marin au bœuf haché et oignon Concombre et tomate cerise Lait	Yogourt Pomme-banane Eau
JEUDI	Céréales Corn Flakes Orange Lait	Pâtes au thon Petits pois et carotte râpé Lait	Muffins courge et citron Poire Eau
VENDREDI	Pain rôtis Mélange de fruits de la semaine Lait	Pizza Maison bœuf haché Salade verte et poivron jaune (Poupon concombre et carotte cuite) Lait	Collation maison aux wow butter pomme Eau



SEMAINE 5

	COLLATION AM	DINER	COLLATION PM
LUNDI	Céréales Cheerios Pomme Lait	Boulette de bœuf suédoises et riz Courgette et poivron jaune grillés Lait	Barre tendre banane /wow butter Melon Eau
MARDI	Gaufres / sirop d'érable Ananas Lait	Poulet grillé Purée de pommes de terre et salade de chou (Poupon légume californien vapeur) Pain pita Lait	Muffins à la citrouille maison Orange Eau
MERCREDI	Yogourt Melon Lait	Soupe aux minestrone Sandwichs fromage Sandwichs aux thons Salade verte et tomate (Poupon poivron et carotte cuite) Lait	Galettes de riz Fromage vache qui rit Compote de pomme Eau
JEUDI	Céréales Rice Krispies Orange Lait	Doigts de poisson maison Couscous Légumes californien sauté Lait	Muffins carotte Ananas Eau
 VENDREDI	Galette de riz /fromage vache qui rit Mélange de fruits de la semaine Lait	Pâtes aux tomates et aux pois chiches Bâtonnet concombre et carotte Lait	Collation maison avoine pomme- raisin Pomme Eau