

Menu été 2021 CPE la Marmicelle

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Galettes de riz et beurre de soya Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Céréales Lait
Dîner	Salade de légumineuses (Poivrons, maïs, oignons rouges, tomates) Croquettes de quinoa tex-mex, trempe mayo-épicée	Trio d'épinard, tomates cerises et mandarine, vinaigrette sésame Nouilles aux œufs Poulet miel et moutarde	Crudités et houmous maison Wrap tomates séchées et basilic aux œufs (épinards, oignons, mamayo)	Verdure du chef et vinaigrette maison (Laitue, carottes, concombres, tomates, chou rouge, herbes) Macaroni, sauce tomate, bœuf et lentilles	Légumes de saison marinés et riz sauvage (carottes, poivrons, céleris, courgettes, échalotes, herbes) Muffins au saumon (Farine, huile, lait , saumon , herbes, fromage)
Dessert	Lait frappé fraises et bananes	Fruits du jour	Compote de fruits	Salade de fruits	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Biscuit avoine et raisins	Pouding de chia miel et canneberges	Barre tendre beurre de soya et cacao (beurre de soya , yogourt , avoine, cacao, chia compote)	Biscuits citron et bleuets	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu été 2021 CPE la Marmicelle

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits et fromage cottage Lait	Céréales Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Salade broco-fleur (brocoli, chou-fleur, poivrons et oignons) Pitas croustillants Chili végétarien (Poivrons, carottes, céleris, oignons, tomates, soya, haricots rouges, boulgour)	Émincé de daïkon, carottes et poivrons Sandwich au tofu grillé (tofu mariné, mamayo pesto, tomates, concombres, pain de seigle)	Concombres marinés (Poivrons, oignons rouges, aneth, vinaigre, huile) Quiche champignons et épinard (tortillas, champignons, épinards, fromage, œufs)	Verdure du chef et vinaigrette maison (Légumes de saison et laitue) Lanières de dinde et orzo aux tomates cerises	Végé-pâté Biscottes de blé Jus de légumes Bol de couscous et pois chiches marinés (Concombres, tomates, poivrons, citron, huile, échalotes)
Dessert	Lait frappé pêche et mangue	Compote de fruits	Fruit du jour	Mousse aux cerises	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins framboises et rhubarbe	Biscuits avoine et abricots	Biscuits aux carottes	Crudités, pita et trempeur au yogourt grec	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu été 2021 CPE la Marmicelle

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Muffins anglais et beurre de soya Lait	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Lait
Dîner	Salade de maïs (Poivrons rouges, oignons, fines herbes) Coquilles aux légumes, soya et haricots noirs à la mexicaine	Duo de concombres, tomates Omelette fromage suisse et légumes (carottes, oignons, céleris, poivrons)	Taboulé de boulgour (Poivrons, concombres, pommes, herbes) Poisson-Chasseur (Céleris, oignons, olives noires, tomates, basilic)	Salade bok choi et poivrons rouges (mini maïs, mangue et coriandre) Riz basmati Tofu Terriyaki (Sauce soya, huile, ail, miel, gingembre)	Salade de poivrons, courgettes et edamames Sandwich wrap au poulet (Oignons, céleris, laitue, mamayo, yogourt)
Dessert	Sorbet aux fruits	Fruits du jour	Yogourt aux fruits	Fruit du jour	Abricots en demi
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux bleuets	Biscuits pommes et canneberges	Muffins poires et cacao	Tapioca à la noix de coco	Galettes de riz et Tartinade aux dattes
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu été 2021 CPE la Marmicelle

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Lait frappé aux petits fruits	Fruits Lait	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Lait
Dîner	Carottes râpées vinaigrette au miel Étagé d'orge pilaf, soya, oignons, poivrons, aubergines et tomates au fromage	Tomates et fromage bocconcini au basilic Œufs à la coque Salade de quinoa et légumes	Fleurons de brocolis Vermicelle de riz Lanière de tempeh à l'ananas (poivrons rouges, oignons, ananas, bouillon)	Émincé de chou chinois, cantaloup, poivrons et tournesol Roulé au thon (tortillas de blé, mamayo, laitue, tomates, carottes)	Tartinade d'edamames et mini pita Salade de couscous israélien aux crevettes, lentilles roses et légumes (poivrons, céleris, échalotes, concombres)
Dessert	Fruit du jour	Fruit du jour	Coupe de mandarine	Salade de fruits frais	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux bananes	Biscuits aux dattes	Crudités, trempette et pita	Rondelles énergie avoine et fruits séchés	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans