

Menu été 2022 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 légumes et légumineuses (poivron, maïs, oignon rouge, tomate) Croquettes de quinoa tex-mex, trempette mayo-épicée	Poulet miel et moutarde Frites de légumes au four (patate douce, carotte, navet, courgette)	Légumes de saison marinés et riz sauvage (carottes, poivrons, céleris, courgettes, échalotes, herbes) Muffins au saumon (Farine, huile, lait, saumon, herbes, fromage)	Verdure du chef et vinaigrette maison (Laitue, carottes, concombres, tomates, chou rouge, herbes) Macaroni, sauce tomate à la viande (bœuf)	Crudités Petits pains farcis aux pois chiches façon œufs (épinards, oignons, mamayo) 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	Tube de yogourt glacé	Barre tendre beurre de soya et cacao (beurre de soya, yogourt, avoine, cacao, compote)	Biscuits citron et bleuets	Fruits et fromage brie
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

Menu été 2022 CPE la Marmicelle

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits et fromage cottage Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Curry végétarien (Poivrons, carottes, navet, patte douce, céleris, oignons, tomates, soya, haricots blancs) Pitas croustillants	Salade grecque (laitue, tomate, olives, concombre) Sandwich au tofu grillé (tofu mariné, mamayo pesto, tomates, concombres, pain de seigle)	Ratatouille (Aubergine, poivrons, oignons rouges, courgettes tomate) Quiche provençale en croute de tortillas (tomates, champignons, épinards, fromage, œufs)	Salade de chou rouge et pomme Lanières de dinde créole et orzo aux tomates cerises	Salade de macaroni au thon et légumes (Oignons, céleris, carottes, poivron) Fromage et jus de légumes
Dessert	Lait frappé pêche et mangue	Abricots	Fruit du jour	Mousse aux cerises	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins framboises	Petits fruits frais de saison et biscuits social thé	Biscuits aux carottes	Yogourt grec et granola maison	Pain aux raisins et fromage à la crème
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

Menu été 2022 CPE la Marmicelle

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Muffins anglais et beurre de soya 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)	Salade de pomme de terre 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)	Wrap au poulet (poulet, mamayo, céleri) Salade jardinière (Brocoli chou fleur carottes poivron)
Dessert	Fruits du jour	Sorbet aux fruits	Yogourt aux fruits	Fruit du jour	Salade de fruits frais
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux bleuets	Croustade aux fruits de saison	Fruit frais	Minigo glacé	Biscuit social thé et tartinaude aux dattes
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

Menu été 2022 CPE la Marmicelle

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Lait frappé aux petits fruits	Céréales Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Hachis parmentier de veau à l'orge et aux légumes (Aubergine, oignon, poivron, tomate)	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)	Guacamole et mini pita Salade de couscous israélien aux crevettes , lentilles roses et légumes (poivrons, céleris, échalotes, concombres)
Dessert	Fruit du jour	Compote de pommes	Coupe de mandarine	Salade de fruits frais	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux bananes	Crudités, trempette	Biscuit à l'avoine	Méli-mélo	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.

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

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