

# Menu hiver 2023 CPE la Marmicelle

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Lait frappé (coco, mangue et banane) Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Céréales Lait
Dîner	Salade de tomates cerises, olives noires et fromage feta  Orge au four  Ragoût de pois chiche aux épinards à l'indienne	Légumes rôtis au four (chou-fleur, brocolis et carottes)  Riz basmati  Tofu général Tao (cassonade, gingembre, soya)	Croustilles de pita au parmesan  Soupe-repas poulet et nouilles (carotte, céleri, oignon, pois, asperges)	Potage aux carottes, orange et gingembre  Spaghetti de blé, sauce aux légumes et protéine de soya	Taboulé de couscous (concombres, céleri, carotte, tomate et pomme)  Wrap au thon, oignons et olives vertes avec tortillas de blé entier
Dessert	Fruits du jour	Compote de fruits	Fruits du jour	Fruits du jour	Yogourt aux fraises
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Sushi-banane	Galette d'avoine et raisin	Pudding de chia aux ananas	Galettes de riz et beurre de soya	Fruits et fromage cheddar
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	Viande rouge
Lait	Porc
Sésame	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 hiver 2023 CPE la Marmicelle

Semaine 2

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
Collation am	Fruits Lait	Lait frappé framboise et orange	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Dîner	Salade de légumineuses (haricots mélangés, poivron, maïs et oignon rouge)  Croquette de quinoa tex-mex (oignon, fromage et épices)	Duo de haricots verts et jaunes  Riz brun  Veau haché à la sauce tomate et aux légumes	Salade de maïs, carotte et poivron rouge  Potage minestrone (tomate, oignons, carottes, lentilles corail et pommes de terre)	Potage tout-Vert (brocoli, épinard et pomme de terre)  Coquilles au tofu à la mexicaine (poivrons, oignons, céleris, carottes et haricots noirs)	Salade de courgettes, pois chiches et olives  Sandwich au poulet (haricots blancs, céleri et raisins)
Dessert	Tranches de pommes	Fruit du jour	Compote de Fruits	Salade de fruits	Yogourt aux fraises
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Barre tendre maison (avoine, graines de tournesol)	Brownies aux haricots noirs	Tartinade de dattes biscuit social thé	Cottage et pain aux raisins	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

## Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Sésame	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 2023 CPE la Marmicelle

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Yogourt et granola maison Lait	Fruits Lait	Céréales Lait
Dîner	Salade de bocconcini, courgette et tomate  Tortillas croustillants  Chili végétarien soya et fèves rouges	Salade de tomates, concombres et olives noires)  Omelette d'épinards, champignons et fromage	Bouquet de brocoli et chou-fleur  Morue à la sauce crémeuse et pomme de terre	Potage à la courge musquée  Fricassée de poulet, maïs et champignon	Salade de concombre  Sandwich à la tartinade de tofu, poivrons et haricots rouges
Dessert	Purée de pêche	Fruits du jour	Coupe de melon	Lait frappé Fraise et pêche	Fruits du jour
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffin aux framboises	Biscuits à la mélasse	Pain de citron et graines de pavot	Fromage à la crème et pain aux raisins	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

## Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Sésame	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 hiver 2023 CPE la Marmicelle

Semaine 4

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
Collation am	Fruits Lait	Céréales Lait	Lait frappé fraise et banane	Fruits Lait	Galette de riz et beurre de pois Lait
dîner	Crudités et trempeuse (concombre, poivron et carottes)  Croquettes de poisson avec sauce tartare	Salade César (laitue, croustons et fromage)  Pâté chinois de veau et millet (maïs patate douce, pomme de terre)	Soupe aux légumes  Riz brun au tofu et légumes (chou vert, patate douce, oignons verts et poivron)	Salade de crémeuse de chou et carotte  Pain pita  Soupe-repas aux lentilles, légumes et quinoa	Tartinade de poivron rouge et toast melba  Jus de légumes  Salade de coquilles au saumon et tomates cerises
Dessert	Lait frappé aux petits fruits	Mousse aux fruits	Salade de fruits	Mandarines	Fruits du jour
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux bananes	Biscuit aux raisins	Carré aux épices carottes et dattes	Galette de riz et beurre de soya	Pommes et houmous au chocolat
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

## Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Sésame	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 hiver 2023 CPE la Marmicelle

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Gruau overnight Lait	Lait frappe Fraise et banane	Fruits Lait	Fruits Lait
dîner	Salade edamames, haricot noir, maïs et poivron  Pizza végétarienne avec fromage (poivron, brocoli, tomate, champignon)	Salade César (laitue, croutons fromage et vinaigrette maison)  Lasagne au poulet et légumes gratinée	Patates rissolées  Boulettes de lentilles à l'italienne, sauce aux tomates et légumes (céleri, carotte, oignon)	Verdure du chef et vinaigrette  Vermicelles de riz  Cari indien au tofu (carotte, céleri, oignon et épices)	Tartinade de houmous  Pain pita  Bol de couscous israélien, légumes et crevettes (concombre et poivrons)
Dessert	Lait frappé banane et fraise	Pudding de chia au miel et fruits	Salade de fruits	Compote de pomme	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux pommes et cacao	Muffin au fromage	Croustade aux petits fruits	Yogourt aux bleuets et sirop d'érable	Fruit 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	Viande rouge
Lait	Porc
Sésame	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