

Menu hiver 2023-2024 CPE la Marmicelle

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Lait frappé (coco, mangue et banane)	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Lait
Dîner	Salade de tomates cerises, olives et fromage feta Orge au four Ragoût de pois-chiche aux épinards à l'indienne	Légumes rôtis au four (chou-fleur, brocoli et carottes) Riz basmati Tofu général Tao (cassonade, gingembre, soya)	Chips de pita au parmesan Soupe repas poulet et nouilles (carotte, céleri, oignon, pois, asperge)	Salade césar Spaghetti de blé, sauce aux légumes et protéine de soya	Taboulé de couscous (concombre, carotte, tomate et pomme) Wrap au thon, oignon et céleri avec tortillas de blé entier
Dessert	Yogourt aux fruits	Pouding de chia à l'érable et cacao	Compote de fruits	Pêches	Yogourt aux fraises
Lait en tout temps	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya
Collation pm	Triscuit et cottage	Galette d'avoine et raisin	Pomme et trempette à l'érable	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:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Trace de noix / arachides	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.

Menu hiver 2023 CPE la Marmicelle

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Céréales 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, oignon, carottes, lentilles corail et patates) Pain grillé	Potage tout-vert (brocoli, épinard et pomme de terre) Coquilles au tofu à la mexicaine (poivrons, oignons, céleris, carottes)	Salade méditerranéenne (courgettes, poivrons et tomates) Sandwich au poulet, céleris et raisins
Dessert	Tranches de pommes	Fruit du jour	Compote de Fruits	Salade de fruits	Yogourt aux fraises
Lait en tout temps	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya
Collation pm	Barre tendre maison (avoine, graines de tournesol)	Brownies aux haricots noirs	Tartinade de dattes biscuits graham	Cottage et pain aux raisins	Galette de riz et fromage à la crème
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Trace de noix / arachides	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	Céréales Lait	Yogourt et granola maison Lait	Fruits Lait	Fruit Lait
Dîner	Salade de concombre Tortillas croustillants Chili végétarien soya et fèves rouges	Salade de bocconcini, courgette et tomate Omelette d'épinards, champignon et fromage	Potage aux carottes, orange et gingembre Salade de patate au saumon	Salade de brocoli, canneberge et graines de tournesol Fricassée de poulet, maïs et champignon	Crudités (carottes, concombre, poivron) Fromage Sandwich aux œufs
Dessert	Purée de pêches	Fruits du jour	Coupe de melon	Lait frappé Fraise et pêche	Yogourt
Lait en tout temps	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya
Collation pm	Muffin aux framboises	Biscuits à la mélasse	Bâtonnets grisol et trempelette d'épinard	Fromage a la crème et pain aux raisins	Pomme et hummus au chocolat
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Trace de noix / arachides	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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Lait frappé Fraise et banane	Fruits Lait	Céréales Lait
dîner	Salade de betteraves Croquettes de poissons avec sauce tartare	Crudités et trempette (concombre, poivron et carotte) Pâté chinois de veau et millet	Soupe aux légumes Riz brun au tofu et légumes (chou vert, patate douce, oignon vert et poivron)	Salade de chou nappa Sauté de nouilles asiatiques au poulet et légumes (poivron, oignon, carottes, petits pois)	Tartinade de poivron rouge et melba Jus de légumes Salade de coquilles crémeuse au thon et tomates cerises
Dessert	Lait frappé aux petits fruits	Mousse aux fruits	Salade de fruits	Mandarine	Fruits du jour
Lait en tout temps	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya
Collation pm	Muffins aux bananes	Pain et tartinade aux œufs	Carrés épices carottes et dattes	Galette de riz et beurre de soya	Pomme et trempette de fromage à la crème
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Trace de noix / arachides	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 2023-2024 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 édamames, haricot noir, maïs et poivron Pizza Végétarienne avec fromage	Salade César (croustons et fromage) Lasagne traditionnelle (sauce tomate à la viande)	Patates rissolées Choux de bruxelle grillés Poulet Strogonoff aux champignons	Courgettes et carottes grillées Pain de viande végété (pvt, tofu, avoine, graines de tournesol), Sauce à la crème	Jus de légumes Poke bol aux crevettes (riz jasmim, edamame, carotte, concombre et mangue) Mayonnaise au sésame
Dessert	Lait frappé banane et fraise	Fruits frais	Yogourt	Compote de pomme	Ananas
Lait en tout temps	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya	Lait de soya
Collation pm	Bâtons grisol et hummus	Muffin au fromage	Croustade aux petits fruits	Fruit et biscuits graham	Yogourt aux bleuets, érable et crumble
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Viande rouge
Lait	Porc
Trace de noix / arachides	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