


Menu hiver 2024

Semaine 1 15 janvier 2024 12 février 11 mars 8 avril 6 mai	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin (fruit frais)					
	***	Potage poireaux, pommes de terre et courge Butternut	Carottes et brocoli Trempe crème sure et herbes provençales	***	Salade de sarrasin et quinoa aux carottes et mais en grains
Repas 	Mijoté légumes et tofu biologique (choux, carottes, oignons verts, sauce piments doux) Riz entier	Petits pains plats garnis à la PVT sauce chili et gratiné	Macaroni de blé entier hauts de cuisses de poulet à l'orientale (Ferme Rose des Vents)	Filets de porc grillé Sauce poivron, tomates et basilic Orge perlé aux petits légumes (carottes, céleri, oignons, chou kale)	Omelette au fromage et oignons verts
	Lait fouetté aux bleuets du Québec	Salade de fruits	Yogourt nature/sirop érable	Fruit frais	Compote de pommes et camerises du Québec
Au choix de l'enfant	***	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée
Collation de l'après-midi	Fromage Brick et pommes	Muffins à la semoule de maïs	Pain baguette de blé entier et purée de fruits aux graines de chia blanc	Carrés aux canneberges	Pâté de foie de poulet (Ferme Rose des Vents) avec craquelins de blé réduits en sel
Au choix de l'enfant	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée


Menu hiver 2024

Semaine 2 22 janvier 2024 19 février 18 mars 15 avril 13 mai	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin (fruit frais)					
	Casserole hauts de cuisses de poulet et tofu bio à la brushetta (sauce tomates basilic)	Salade de maïs , bébés épinards et poivrons	Soupe repas aux légumes, jambon et haricots Navy	Quiche tortillas au fromage Tex-Mex et poivrons	Salade de choux et pommes
Repas 	Carottes et pois verts	Croquettes de millet et PVT Ketchup maison	Pain à l'ail et fines herbes	Patates rôties au four	Coquillettes Mac fromage au saumon du Pacifique.
	Yogourt aux bleuets sauvages	Lait fouetté au trio de petits fruits	Fruit frais	Compote de pommes à la cannelle	Salade de fruits
<i>Au choix de l'enfant</i>	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	***	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée
Collation de l'après-midi	Pattes d'ours à la mélasse (maison)	Hummous tortillas de blé entier	Yogourt et muesli maison (avoine, graines de citrouilles, graines de lin et tournesol grillés)	Muffins aux betteraves et cacao	Biscuit sarrasin et canneberges fraîches
<i>Au choix de l'enfant</i>	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature enrichie non sucrée

Menu hiver 2024

Semaine 3 29 janvier 2024 26 février 25 mars 22 avril 20 mai	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin (fruit frais)					
	Salade de pois chiches et épinards Vinaigrette poivrons rouges	Soupe repas à l'italienne (légumes, boulettes de porc et nouilles orzo)	***	Pois et carottes vapeur	Salade de couscous de blé aux petits légumes
Repas 	Omelette au four	<i>Muffins repas au fromage cheddar fort</i>	Gratin d'hiver au riz, PVT et légumes.	Pennine au poulet	Tofu pané, sauce Tao
	Pouding au pain fruité	Pomme	Salade de fruits	Lait fouetté aux bleuets sauvages	Yogourt aux canneberges et cannelle
Au choix de l'enfant	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	***	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée
Collation de l'après-midi	Craquelins de blé réduits en sel Beurre de soya WOW et tranches de bananes	Carrés de semoule de blé au yogourt et à l'orange	Carrés aux dattes	Biscuits sarrasin, pommes et avoine	Baguette de blé et hummous citron
Au choix de l'enfant	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée

Menu hiver 2024

Semaine 4 5 février 4 mars 1 ^{er} avril 27 mai	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin (fruit frais)	Pommes variées, au choix				
	Salade de chou, céleri-rave et pommes	***	Potage de légumes racines	Salade d'orge, carottes, maïs et chou kale	Salade de betteraves et quinoa
Repas 	Moqueta (ragoût de morue à la brésilienne) Riz entier	Curry de pois chiches légumes racines et lait de coco Couscous de blé entier	Petits pains farcis à la salade de poulet	Filet de porc, sauce aux champignons	Pain végé (PVT) Sauce tomates et basilic
	Bananes	Yogourt aux camerises du Québec et sirop d'érable	Compote de pommes et canneberges	Salade de fruits	Lait fouetté aux bleuets sauvages
Au choix de l'enfant	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	***
Collation de l'après-midi	Muffins courgettes et citron	Biscuit au beurre de soya WOW et cacao	Pomme et fromage cheddar	Cheerios	Pain baguette avec fromage cottage
Au choix de l'enfant	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée	Lait 2,5%-3% ou Boisson de soya nature fortifiée non sucrée