

# CPE YOUPI

## MENUS DE SEPTEMBRE À AVRIL

### SEMAINE # 1

|                       | Lundi   | Mardi                         | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi                               |
|-----------------------|---|-------------------------------|--|---|--|
| <b>Collation A.M.</b> | Fruits  | Fruits                        | Fruits   | Fruits  | Fruits                                 |
| <b>Dîner</b>          | Pain aux pois<br>chiches et<br>légumes<br>Riz | Pâtes au thon<br>et concombre | Soupe<br>jardinière,<br>biscottes et<br>mousse au<br><b>poulet</b> | Divan aux<br>œufs, salade<br>de betteraves<br>et carottes | Ragoût au<br><b>bœuf</b> et<br>patates |
| <b>Dessert</b>        | Fruits + Lait                                 | Fruits + Lait                 | Fruits + Lait  | Fruits + Lait   | Fruits + Lait                          |
| <b>Collation P.M.</b> | Compote de<br>pommes et<br>biscuits<br>Lait   | Céréales<br>Lait              | Barres aux<br>raisins<br>Lait                                      | Yogourt et<br>germe de blé                                | Tartines au<br>beurre de soya<br>Lait  |

# CPE YOUPI

## MENUS DE SEPTEMBRE À AVRIL

### SEMAINE # 2

|                | Lundi   | Mardi                                       | Mercredi  | Jeudi                      | Vendredi                                   |
|----------------|---|---|---|----------------------------|--|
| Collation A.M. | Fruits  | Fruits                                      | Fruits  | Fruits                     | Fruits                                     |
| Dîner          | Soupe au thon et tortellinis, fromage et biscuits | Pâté créole ( <b>bœuf</b> ) et salade verte | Casserole de <b>poulet</b> , de brocoli et de riz | Pâtes au tofu et concombre | Omelette aux légumes, pain brun et tomates |
| Dessert        | Fruits + Lait                                     | Fruits + Lait                               | Fruits + Lait                                     | Fruits + Lait              | Fruits + Lait                              |
| Collation P.M. | Pain à la cannelle<br>Lait                        | Céréales<br>Lait                            | Tartines à la confiture de fraises<br>Lait        | Yogourt et germe de blé    | Barres tendres<br>Lait                     |

# CPE YOUPI

## MENUS DE SEPTEMBRE À AVRIL

### SEMAINE # 3

|                       | Lundi                         | Mardi   | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi   |
|-----------------------|-------------------------------|---|---|---|--|
| <b>Collation A.M.</b> | Fruits                        | Fruits  | Fruits  | Fruits  | Fruits   |
| <b>Dîner</b>          | Pain au tofu,<br>sauce et riz | Sauce blanche<br>aux œufs avec<br>tomates et pain | Macaroni à la<br>viande ( <b>bœuf</b> )<br>et concombre | <i>Hot Chicken</i> au<br><b>poulet</b> , petits<br>pois et carottes | Soupe à l'orge,<br>mousse au<br>saumon et<br>biscottes |
| <b>Dessert</b>        | Fruits + Lait                 | Fruits + Lait                                     | Fruits + Lait   | Fruits + Lait   | Fruits + Lait  |
| <b>Collation P.M.</b> | Barres au<br>yogourt          | Pouding choco<br>et tofu<br>Lait                  | Pain aux<br>raisins<br>Lait                             | Céréales<br>Lait  | Yogourt et<br>germe de blé                             |

# CPE YOUPI

## MENUS DE SEPTEMBRE À AVRIL

### SEMAINE # 4

|                | Lundi                                 | Mardi   | Mercredi   | Jeudi                                   | Vendredi                         |
|----------------|---------------------------------------|---|--|---|----------------------------------|
| Collation A.M. | Fruits                                | Fruits  | Fruits   | Fruits                                  | Fruits                           |
| Dîner          | Pain au saumon, sauce, riz et légumes | Œufs à la coque, pizza aux tomates et salade d'orzo | Soupe aux tomates et nouilles<br>Pain combo<br><b>(bœuf)</b> | Pâté au <b>poulet</b> et salade de chou | Tortellinis au tofu et concombre |
| Dessert        | Fruits + Lait                         | Fruits + Lait                                       | Fruits + Lait  | Fruits + Lait                           | Fruits + Lait                    |
| Collation P.M. | Tartines au beurre de soya<br>Lait    | Yogourt et germe de blé                             | Pain aux bananes<br>Lait                                     | Compote de pommes et biscuits<br>Lait   | Méli-Mélo (céréales)<br>Lait     |

# CPE YOUPI

## MENUS DE SEPTEMBRE À AVRIL

### SEMAINE # 5

|                | Lundi                                     | Mardi                                | Mercredi                                       | Jeudi   | Vendredi                                   |
|----------------|---|--------------------------------------|--|---|--|
| Collation A.M. | Fruits                                    | Fruits                               | Fruits   | Fruits  | Fruits                                     |
| Dîner          | Quiche aux légumes et salade de maïs      | Macaronis aux lentilles et concombre | Pâté chinois<br><b>(bœuf)</b><br>et betteraves | Sandwichs au <b>poulet</b> et au fromage<br>Crudités et trempette | Chili au thon,<br>riz et olives            |
| Dessert        | Fruits + Lait                             | Fruits + Lait                        | Fruits + Lait                                  | Fruits + Lait   | Fruits + Lait                              |
| Collation P.M. | Barres tendres aux haricots noirs<br>Lait | Céréales<br>Lait                     | Yogourt Minigo<br>Biscuits secs                | Pain aux graines de pavot<br>Lait                                 | Tartines à la confiture de fraises<br>Lait |

# CPE YOUP!

## MENUS DE SEPTEMBRE À AVRIL

### SEMAINE # 6

|                | Lundi   | Mardi                    | Mercredi                                    | Jeudi  | Vendredi  |
|----------------|---|--------------------------|---|--|---|
| Collation A.M. | Fruits  | Fruits                   | Fruits                                      | Fruits   | Fruits  |
| Dîner          | Soupe au <b>poulet</b> , biscuits et mousse d'haricots rouges | Gratin de poisson et riz | Carrés grecs aux épinards et patates grelot | Spaghetti à la viande ( <b>bœuf</b> ) et concombre | Couscous aux légumes, bâtonnets de tofu et olives |
| Dessert        | Fruits + Lait   | Fruits + Lait            | Fruits + Lait                               | Fruits + Lait                                      | Fruits + Lait                                     |
| Collation P.M. | Pain aux carottes<br>Lait                                     | Yogourt et germe de blé  | Pain aux raisins<br>Lait                    | Biscuits   | Céréales<br>Lait                                  |

