



# Menu printemps-été 2024

## *Centre de la petite enfance Viroulu*

<b>Menu semaine 1</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Fruits frais Fromage Eau	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Yogourt tube Eau	Fruits variés Lait
<b>Dîner</b>	Salade de carottes et de maïs  Quiche à la macédoine de légumes avec croûte de tortillas de blé entier  Eau	Crudités : poivrons rouges  Sandwichs de pain de blé entier au poulet  Eau	Salade de légumineuses  Croquettes de quinoa et de pois chiches accompagnées de macédoine de légumes  Eau	Salade mesclun  Spaghetti de blé entier aux lentilles et tofu avec carottes, champignons, oignons et céleris  Eau	Poisson blanc avec sauce aux champignons accompagné de riz brun et de légumes mélangés  Eau
<b>Collation PM</b>	Compote de pommes et granola Lait	Céréales multigrains Lait	Oeufs à la coque et craquelins de blé entier Eau	Gâteau aux bananes Lait	Fromage et craquelins de blé entier Eau

**Semaines : 6 mai, 10 juin, 15 juillet, 19 août, et 23 septembre 2024.**

Note : du lait 3.25% est servi à la pouponnière et chez les Frimousses (18 mois) tandis que du lait 2% est servi aux autres groupes. L'eau est servie à volonté tout au cours de la journée.



# Menu printemps-été 2024

## *Centre de la petite enfance Viroulu*

<b>Menu semaine 2</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Fruits frais Fromage Eau	Fruits frais Yogourt Eau	Fruits frais Lait Eau	Fruits frais Lait	Fruits variés Lait
<b>Dîner</b>	Tagine aux pois chiches et tofu avec du riz brun à la macédoine de légumes  Eau	Crudités : tomates cerises  Sandwich de blé entier aux œufs  Eau	Crudités : concombres  Pennes au blé entier au saumon avec céleris, champignons et échalotes vertes  Eau	Couscous de blé entier au poulet et pois chiches avec tomates, poivrons et macédoine de légumes  Eau	Boulettes de bœuf servies avec du quinoa accompagnées d'une macédoine de légumes  Eau
<b>Collation PM</b>	Biscuits aux haricots noirs  Lait	Muffins aux carottes  Lait	Fromage et craquelins de blé entier Eau	Gâteau au chocolat  Lait	Smoothie et biscuits secs  Eau

**Semaines : 13 mai, 17 juin, 22 juillet, 26 août et 30 septembre 2024.**

Note : du lait 3.25% est servi à la pouponnière et chez les Frimousses (18 mois) tandis que du lait 2% est servi aux autres groupes. L'eau est servie à volonté tout au cours de la journée.



# Menu printemps-été 2024

## *Centre de la petite enfance Viroulu*

<b>Menu semaine 3</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Fruits frais Lait	Fruits frais Tube glacé (yogourt)	Fruits frais Fromage	Fruits frais Yogourt	Fruits variés Lait
<b>Dîner</b>	<b>Crudités : concombres</b>  <b>Pizza végétarienne au tofu sur pita grecque</b>  <b>Eau</b>	<b>Crudités : poivrons verts</b>  <b>Sandwich de pain de blé entier au fromage</b>  <b>Eau</b>	<b>Ratatouille de tofu sur couscous de blé entier (aubergines, courgettes, tomates et oignons)</b>  <b>Eau</b>	<b>Salade de tomates et concombres</b>  <b>Riz brun au bœuf et macédoine de légumes</b>  <b>Eau</b>	<b>Salade de betteraves et pommes</b>  <b>Quiche au thon sur tortillas de blé entier</b>  <b>Eau</b>
<b>Collation PM</b>	<b>Macarons au chocolat et noix de coco avec beurre de soya</b> <b>Lait</b>	<b>Galettes à la mélasse</b>  <b>Lait</b>	<b>Carré aux dattes</b>  <b>Lait</b>	<b>Gâteau aux courgettes</b>  <b>Lait</b>	<b>Humus et toast melba</b>  <b>Lait</b>

**Semaines : 20 mai, 24 juin, 29 juillet et 2 septembre 2024.**

Note : du lait 3.25% est servi à la pouponnière et chez les Frimousses (18 mois) tandis que du lait 2% est servi aux autres groupes. L'eau est servie à volonté tout au cours de la journée.



# Menu printemps-été 2024

## *Centre de la petite enfance Viroulu*

<b>Menu semaine 4</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Fruits frais Lait	Fruits frais Fromage Eau	Fruits frais Lait	Fruits frais Yogourt	Fruits variés Lait
<b>Dîner</b>	Carottes au persil  Tarte au saumon dans un tortillas de blé entier (saumon, pommes de terre, carottes, navets)  Eau	Crudités : tomates cerises  Tortillas de blé entier au poulet  Eau	Salade de concombres et radis  Pâté chinois gratiné révisé au riz brun  Eau	Pain à l'orge aux légumes avec sauce tomate accompagné de brocolis  Eau	Crudités : poivrons verts  Burger végétarien (pain blanc au tofu et fromage avec oignons, champignons, céleri et carottes)  Eau
<b>Collation PM</b>	Céréales multigrains  Lait	Muffins aux bananes  Lait	Craquelins de blé entier et fromage Eau	Gâteau à l'orange et dattes Lait	Compote de pommes et granola Lait

**Semaines : 27 mai, 1<sup>er</sup> juillet, 5 août et 9 septembre 2024.**

Note : du lait 3.25% est servi à la pouponnière et chez les Frimousses (18 mois) tandis que du lait 2% est servi aux autres groupes. L'eau est servie à volonté tout au cours de la journée.



# Menu printemps-été 2024

## *Centre de la petite enfance Viroulu*

<b>Menu semaine 5</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Collation AM</b>	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Fromage	Fruits frais Lait	Fruits variés Lait
<b>Dîner</b>	Poulet aux épices accompagné de couscous aux fines herbes sur un lit de légumes  Eau	Crudités : poivrons rouges  Sandwich de pain de blé entier au jambon  Eau	Boulettes de tofu accompagnées de riz brun  Eau	Crudités : concombres  Tortillas de blé entier au saumon  Eau	Salade mesclun  Macaroni de blé entier au bœuf (oignons, carottes, céleri, champignons et tomates)  Eau
<b>Collation PM</b>	Yogourt aux fruits et granola  Eau	Humus et toast melba  Lait	Compote de pommes et granola Lait	Gâteau à cannelle  Lait	Céréales multigrains  Lait

**Semaines : 3 juin, 8 juillet, 12 août et 16 septembre 2024.**

Note : du lait 3.25% est servi à la pouponnière et chez les Frimousses (18 mois) tandis que du lait 2% est servi aux autres groupes. L'eau est servie à volonté tout au cours de la journée.