



Centre Éducatif les P'tites Sauterelles
Menu 2021 – Hiver

Semaine 1

MENU	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation-Matin	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Pain grillé avec confiture ou beurre Banane Pomme Lait, Eau	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Muffins anglais /beurre et confiture Banane et pomme Lait, Eau	Yogourt avec cheerios Banane Pomme Lait, Eau
Dîner	Pates au poulet a l'ail avec petits pois et carottes <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Burgers sur petits pains WW avec carottes et trempe <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Chili végétarien avec riz <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Soupe Végétalien de crème de patate, lentilles et mais avec craquelins <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Petit-déjeuner avec des crêpes et omelettes <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait
Collation après-midi	Galette au mélasse et fruits Eau/Lait	Frites aux légumes avec Crudité Eau	Fruits frais et biscuits Eau/ lait	Crudité Fromage, Craquelins Fruits Eau	Nutri-grain Eau

- Veuillez noter que les fruits et légumes peuvent varier selon la saison
- Veuillez noter que les galettes et les muffins sont servis avec du lait au lieu de fruit pour les groupes bambins et préscolaires.
- Veuillez noter que les collation après-midi peuvent varier selon les groupes, les intérêts et la disponibilité.



Centre Éducatif les P'tites Sauterelles
Menu 2021 – Hiver

Semaine 2

MENU	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation-Matin	Pain grillé avec confiture ou beurre Banane Pomme Lait, Eau	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Muffins anglais /beurre et confiture Banane et pomme Lait, Eau	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Pain au raisin grillé avec confiture ou beurre Banane Pomme Lait, Eau
Dîner	Poulet teriyaki avec riz à grains entiers et mélange de légumes <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Sandwich au blé entier au fromage grillé et soupe aux tomates <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Pates et boulettes de viande dans une sauce tomate faite maison avec des petits pois <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Poisson (Goberge) frit au four avec quartier de pommes de terre et pièces de carottes <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Quésadillas au poulet et fromage avec sauce salsa <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait
Collation après-midi	Muffins Eau/Lait	Frites aux légumes avec Crudité Eau	Biscuit ou Barre tendre aux pépites de chocolat et fruits Eau/ lait	Salsa Craquelins ou Tortillas Crudité/Fruits Eau	Petits poisson avec fruits/crudité Eau

- Veuillez noter que les fruits et légumes peuvent varier selon la saison
- Veuillez noter que les galettes et les muffins sont servis avec du lait au lieu de fruit pour les groupes bambins et préscolaires.
- Veuillez noter que les collation après-midi peuvent varier selon les groupes, les intérêts et la disponibilité.



Centre Éducatif les P'tites Sauterelles
Menu 2021 – Hiver

Semaine 3

MENU	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation-Matin	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Pain grillé avec confiture ou beurre Banane Pomme Lait, Eau	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Muffins anglais /beurre et confiture Banane et pomme Lait, Eau	Croissant et assemble de fruits Lait, Eau
Dîner	Croquette de poulet avec riz a grains entiers et carottes cuites <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Macaroni au fromage faite maison avec boulettes de viande, carottes et petits pois <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Soupe Poulet et Nouilles avec craquelins <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Lasagne au bœuf déconstruit avec petit pois verts cuits à la vapeur <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Riz à grains entiers frit au poulet et aux œufs avec carottes et petits pois <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait
Collation après-midi	Galette au mélasse et fruits Eau/Lait	Frites aux légumes avec Crudité Eau	Fruits frais et biscuits Eau/ lait	Craquelins et crudité Eau	Nutri-grain et fruits Eau

- Veuillez noter que les fruits et légumes peuvent varier selon la saison
- Veuillez noter que les galettes et les muffins sont servis avec du lait au lieu de fruit pour les groupes bambins et préscolaires.
- Veuillez noter que les collation après-midi peuvent varier selon les groupes, les intérêts et la disponibilité.



Centre Éducatif les P'tites Sauterelles
Menu 2021 – Hiver

Semaine 4

MENU	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation-Matin	Pain grillé avec confiture ou beurre Banane Pomme Lait, Eau	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Muffins anglais /beurre et confiture Banane et pomme Lait, Eau	Céréales Banane Pomme Lait, Eau	Gaufres, sirop d'érable Banane Pomme Lait, Eau
Dîner	Poulet italien avec quartiers de pommes de terre Salade du jardin <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Sandwich soleil de blé entier avec salade de tomates cerises fraîches <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Poisson (Goberge) frit au four avec quartier de pommes de terre et pièces de carottes <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Boulettes de viande BBQ avec purée de patate et mais <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait	Sandwich à la dinde et au fromage avec des tranches de concombre et trempette <u>Crudité :</u> Concombre Poivron Lait
Collation après-midi	Muffin Eau/Lait	Frites aux légumes avec Crudité Eau	Barre tendre aux pépites de chocolat et fruits Eau	Salsa avec des craquelins ou tortillas Crudité Eau	Petit poisson avec fruits/crudité Eau

- Veuillez noter que les fruits et légumes peuvent varier selon la saison
- Veuillez noter que les galettes et les muffins sont servis avec du lait au lieu de fruit pour les groupes bambins et préscolaires.
- Veuillez noter que les collation après-midi peuvent varier selon les groupes, les intérêts et la disponibilité.