

Menu hiver 2023-2024 de la garderie Le Royaume des Enfants I&II

Dates	Moment	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine I 02 oct 30 oct 27 nov 25 déc 22 janv 19 fév 18 mars 15 avril 13 mai	Collation AM	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait
	Dîner	Penne sauce rosée au tofu & légumes	Poisson rôti aux fines herbes, patates grecques & légumes	Tortellini épinards et fromage, sauce tomate et légumes	Quiche aux épinards & légumes	Sandwich au poulet & légumes
	Collation PM	Méli-mélo maison & fromage	Pita avec tartinade de tofu	Céréales & yogourt	Pain aux raisins avec beurre de soya	Fruits & fromage
Semaine II 09 oct 06 nov 04 déc 01 janv 29 janv 26 fév 25 mars 22 avril 20 mai	Collation AM	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait
	Dîner	Pâtes au poulet & légumes	Poisson sauce à la crème, riz & légumes	Tajine au bœuf et pommes de terre	Ragoût de lentilles, riz et légumes	Wrap au poulet & légumes
	Collation PM	Fruits & fromage	Pita avec tartinade de tofu	Céréales & yogourt	Pita avec hummous	Méli-mélo maison & fromage
Semaine III 16 oct 13 nov 11 déc 08 janv 05 fév 04 mars 01 avril 29 avril 27 mai	Collation AM	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait
	Dîner	Pâtes sauce à la crème & saumon avec légumes	Poitrine de poulet sauce curry, pain à l'ail & légumes	Pâté chinois avec légumes	Pizza au tofu & légumes	Sandwich au thon & légumes
	Collation PM	Pain au raisins avec beurre de soya	Méli-mélo maison & fromage	Pita avec hummous	Céréales & yogourt	Fruits & fromage
Semaine IV 23 oct 20 nov 18 déc 15 janv 12 fév 11 mars 08 avril 06 mai	Collation AM	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait	Fruits de saison & lait
	Dîner	Pâtes sauce à la viande gratinées et légumes	Poulet rôti avec riz & légumes	Poisson sauce citron, purée de pomme de terre et salade verte	Lentilles au poulet, riz au curry et légumes	Mollettes au fromage, purée de légumineuse et légumes
	Collation PM	Céréales & yogourt	Pita avec hummous	Méli-mélo maison & fromage	Pain au raisins avec beurre de soya	Fruits & fromage
Le dîner est toujours servi avec un verre de lait						