

## Menu hiver 2021 -2022 de la garderie Le Royaume des Enfants I & II

Dates	Moment	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Semaine I</b> 04 oct 01 nov 29 nov 27 dec 24 janv 21 fev 21 mars 18 avril 16 mai	<b>Collation AM</b>	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison
	<b>Dîner</b>	Penne sauce rosée au tofu & légumes	Poisson rôti aux fines herbes, patates grecques & légumes	Tajine au bœuf, riz & légumes	Cannelloni au fromage, sauce tomate et légumes	Sandwich au poulet & salade de légumineuses
	<b>Collation PM</b>	Galette de riz & fromage	Pattes d'ours & lait	Pain pita & tofu	Céréales et yogourt	Pain aux raisins, beurre de soya & lait
<b>Semaine II</b> 11 oct 08 nov 06 dec 03 janv 31 janv 28 fev 28 mars 25 avril 23 mai	<b>Collation AM</b>	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison
	<b>Dîner</b>	Fusilli au poulet & légumes	Poisson sauce à la crème, riz & légumes	Quiche aux épinards & légumes	Ragoût de lentilles, riz et légumes	Wrap au poulet & légumes
	<b>Collation PM</b>	Compote de fruits & biscuits Graham	Baguets avec fromage à la crème	Muffins & lait	Biscuits soda & hummus	Galette de riz & fromage
<b>Semaine III</b> 18 oct 15 nov 13 dec 10 janv 07 fev 07 mars 04 avril 02 mai	<b>Collation AM</b>	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison
	<b>Dîner</b>	Boucles sauce à la crème & saumon avec légumes	Poulet rôti avec riz & légumes	Pâté chinois avec légumes	Pizza au tofu & salade césar	Sandwich au thon & légumes
	<b>Collation PM</b>	Pattes d'ours & lait	Galette de riz & fromage	Céréales et yogourt	Compote de fruits & biscuits Graham	Pain aux raisins, beurre de soya & lait
<b>Semaine IV</b> 25 oct 22 nov 20 déc 17 janv 14 fev 14 mars 11 avril 09 mai	<b>Collation AM</b>	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison	Fruits de saison
	<b>Dîner</b>	Coquilles sauce à la viande gratinées et légumes	Poulet sauce curry, pain à l'ail & légumes	Poisson pané, purée de pomme de terre et salade verte	Lentilles au poulet, riz au curry et légumes	Mollettes au fromage & haricots avec légumes
	<b>Collation PM</b>	Pain pita & hummus	Biscuits soda & fromage	Pain pita & tofu	Yogourt & biscuits graham	Baguets, beurre de soya & lait
Le dîner est toujours servi avec un verre de lait						