



# CPE Au Jardin des Abeilles

## Menu d'été #1

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

|              | Lundi   | Mardi   | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi   |
|--------------|---|---|--|---|--|
| Collation AM | Fruits frais<br>Lait  | Céréales multigrains<br>Lait  | Fruits frais<br>Lait                                     | Fruits frais<br>Lait                                  | Fruits frais<br>Lait   |
| Dîner        | Salade de coquilles et d'edamames (Raisins et fromage)<br>Concombre | Poulet aux pêches<br>Purée de pomme de terre<br>Haricot vert et jaune | Étagé de riz et de thon aux poireaux<br>Salade du jardin | Sandwich aux œufs et avocats<br>Crudités et trempette | Tofu salsa de courge<br>Vermicelle de riz<br>Brocoli et chou-fleur |
| Dessert      | Compote de pomme et mangue<br>Lait                                  | Fruits frais<br>Lait  | Tarte Graham au yogourt et fruits<br>Lait                | Gâteau au citron<br>Lait                              | Carréavoine rhubarbe et fraise<br>Lait                             |
| Collation PM | Beurre de soya<br>Craquelin   | Brownies aux framboises   | Galetteavoine et datte                                   | Fromage Cheddar<br>Triscuit (Craquelin)               | Cornet de crème glacée   |



# CPE Au Jardin des Abeilles

## Menu d'été #2

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

|              | Lundi  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi  |
|--------------|--|---|---|--|---|
| Collation AM | Fruits frais<br>Lait   | Fruits frais<br>Lait  | Céréales multigrains<br>Lait  | Fruits frais<br>Lait   | Fruits frais<br>Lait  |
| Dîner        | Poisson<br>Sauce au citron et herbes<br>Orge<br>Macédoine de légumes | Tartinade de tofu,<br>carotte et ciboulette<br><br>Pain de blé grillé<br><br>Crudités | Burger Végé<br>(Haricots noirs et lentilles)<br>Mayo pesto<br><br>Salade de chou et carotte | Spaghetti sauce<br>tomate, légumes et bœuf<br><br>Salade César | Salade de pois chiche,<br>brocoli et pomme (Orzo)<br><br>Jus de légumes |
| Dessert      | Pêche et ananas<br>Lait  | Galette avoine et banane<br>Lait  | Fruits frais<br>Lait  | Yogourt glacé aux fraises<br>Lait                              | Compote de fruits<br>Lait   |
| Collation PM | Tartinade de choco-dattes<br>Galette de riz                          | Pops au lait de soya et fruits d'été  | Muffin aux pommes   | Bouchées d'énergie (Noix de coco)                              | Pain aux bleuets  |



# CPE Au Jardin des Abeilles

## Menu d'été #3

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

|              | Lundi   | Mardi  | Mercredi  | Jeudi                                 | Vendredi  |
|--------------|---|--|---|---------------------------------------|---|
| Collation AM | Fruits frais<br>Lait                                      | Fruits frais<br>Lait   | Fruits frais<br>Lait                                      | Fruits frais<br>Lait                  | Céréales multigrains<br>Lait                            |
| Dîner        | Macaroni au fromage et purée d'haricot blanc<br>Betterave | Pâté de chalet (Bœuf et protéine végétale)<br>Salade mesclun | Guedille au poulet et canneberge<br>Crudités et trempette | Riz au tofu et légumes<br>Carotte     | Salade Niçoise (thon, œuf et légumes)<br>Salade de maïs |
| Dessert      | Poire<br>Lait   | Mousse aux petits fruits<br>Lait                             | Biscuit aux carottes<br>Lait                              | Croustade pomme et canneberge<br>Lait | Fruits frais<br>Lait                                    |
| Collation PM | Hummus au poivron rouge<br>Craquelin                      | Muffin aux courgettes  | Smoothie vert (Pomme, banane, épinard)<br>Graham          | Biscuit beurre de soya                | Pain à la salade de fruits                              |



# CPE Au Jardin des Abeilles

## Menu d'été #4

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

|              | Lundi   | Mardi  | Mercredi                                       | Jeudi   | Vendredi   |
|--------------|---|--|--|---|--|
| Collation AM | Fruits frais<br>Lait  | Fruits frais<br>Lait                           | Fruits frais<br>Lait                           | Céréales multi grains<br>Lait   | Fruits frais<br>Lait   |
| Dîner        | Végé pâté, pita grecque<br>Mayo à la moutarde<br>Concombre et poivron | Fusillis au saumon et chou-fleur<br>Pois verts | Frittata aux légumes d'été<br>Salade d'épinard | Bol froid de tofu et riz (style Poke)<br>Sauce épicée et sucrée<br>Jus de légumes | Fiesta mexicaine de porc et de légumes (Fèves rouges)<br>Couscous<br>Légumes d'été |
| Dessert      | Gâteau mandarine et lime<br>Lait                                      | Salade de fruits<br>Biscuit<br>Lait            | Compote de pomme et fraise<br>Lait             | Fruits frais<br>Lait  | Parfait aux raisins yogourt et avoine<br>Lait                                      |
| Collation PM | Fromage à la crème et érable<br>Graham                                | Barre tendre maison                            | Galette mélasse et cantaloup                   | Muffin orange et chocolat   | Biscuit aux fruits   |