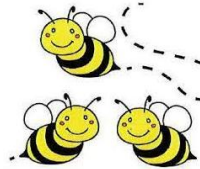


CPE Au Jardin des Abeilles

Menu d'automne/hiver #1

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits Frais Lait	Fruits frais Lait	Céréales multigrains Lait
Dîner	Tofu parmigiana Orzo Salade d'épinard et pomme	Soupe coquilles et poulet Pain pesto Concombre et poivron	Ragoût de pois chiches Couscous Salade d'haricot	Sandwich aux œufs Crudités et trempette	Pâtes citronnées au saumon et brocoli Carotte
Dessert	Étagé de yogourt, fruits et granola Lait	Gâteau banane et érable Lait	Salade de fruits et lime Lait	Compote de pomme et pêche Lait	Fruit frais Lait
Collation PM	Tartinade datte et orange Graham	Boule croquante au beurre de soya	Muffin aux courgettes	Biscuit aux grains de chocolat	Pain aux fraises

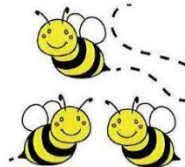


CPE Au Jardin des Abeilles

Menu d'automne/hiver #2

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais Lait	Céréales multigrains Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
Dîner	Casserole de porc au chou et tomate Couscous Navet	Omelette à la patate douce Crudités	Salade d'orge au thon et légumes Jus de légumes	Spaghetti sauce végété (Protéine végétale et edamame) Salade César	Tofu sauce à l'ananas, érable et gingembre Riz Brocoli
Dessert	Poire Biscuit Lait	Fruits frais Lait	Tourbillon de bleuets Lait	Croustade aux pommes Lait	Pain à l'orange Lait
Collation PM	Fromage à la crème fruitée Pita à la cannelle	Muffin tropical	Biscuit banane et datte	Galette à la mélasse	Bouchée de brownies

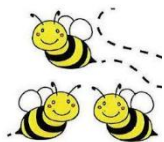


CPE Au Jardin des Abeilles

Menu d'automne/hiver #3

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Céréales multigrains Lait	Fruits frais Lait
Dîner	Poisson sauce à l'italienne Quinoa Haricots verts	Burger de pois chiches, carotte et courgette Mayo Concombre et poivron	Pâté chinois (Bœuf et lentille) Betterave	Gratin de poulet, riz et légumes Macédoine	Pâtes aux protéines végétales, légumes et tomates Salade Mesclun
Dessert	Compote de pomme et framboise Lait	Velours aux pêches Lait	Carré d'avoine aux petits fruits Lait	Fruit frais Lait	Salade de fruits Lait
Collation PM	Beurre de soya et Melba	Muffin aux bleuets	Tartinade de tofu craquelin	Biscuit avoine et raisin	Pain aux pommes et épices

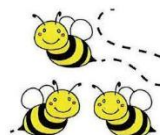


CPE Au Jardin des Abeilles

Menu d'automne/hiver #4

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Céréales multigrains Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
Dîner	Soupe minestrone de lentilles et macaroni Pain de blé entier Concombre	Croquette de thon Sauce tartare Salade de maïs	Parmentier d'œuf et épinard Jus de légumes	Porc sauce Teriyaki Vermicelle de riz Salade de légumes	Végé pâté (tofu) Pita grecque Crudités et trempette
Dessert	Gâteau mandarine Lait	Carré aux dattes Lait	Fruits frais Lait	Parfait aux fruits Lait	Biscuit aux céréales Lait
Collation PM	Tartinade chocolatée de pois chiches Galette de riz	Fromage et craquelin	Muffin aux carottes	Galette à la citrouille et banane	Carré à la cannelle



CPE Au Jardin des Abeilles

Menu d'automne /hiver #5

Semaine du _____ au _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Céréales multigrains Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait
Dîner	Salade de pâtes, œufs et légumes Brocoli et chou-fleur	Chili végé mexicain (Fèves noires et rouges) Couscous Salade verte	Mijoté de poulet sauce épicée, sucrée Patate grecque Pois vert	Pain de poisson et de légumes Concombre et sauce crémeuse	Boulettes de bœuf aux pêches Riz Légume de saison
Dessert	Fruits frais Lait	Croustade framboise et canneberge Lait	Renversé aux fruits Lait	Compote de pomme Lait	Yogourt aux fruits Lait
Collation PM	Fromage à la crème aux légumes craquelin	Muffin à la mangue	Bouchée de noix de coco	Galette avocat et chocolat	Biscuit aux fraises