

GARDERIE LA PLUME D'OR  
MENU ÉTÉ 2021

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrée	Jus de légume	Crudité	Salade	Légume	Concombre
Plat principal	Feuilleté épinard et feta	Macaroni à la viande	Croque au jambon	Poulet mamie et riz	Tortillas au poisson et patate grec
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dessert	Biscuit	Salade de fruit	Smoothie	Yogourt	Compote de pomme
Collation P.M.	Fromage à la crème et craquelin	Galette aux carottes	Pain aux fruits	Fromage	Céréale et lait

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrée	Jus de légume	Carotte	Salade	Tostitos	Concombre
Plat principal	Saucisse et purée de légumes	Spaghetti poulet et brocoli	Pita salade de thon	Chili végété	Sandwich au jambon
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dessert	Salade de fruits	Muffin de quinoa	Yogourt	Compote de pomme	Smoothie
Collation P.M.	Muffin aux bleuets	Smoothie	Biscuit santé	Brownie santé	Céréale et lait

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrée	Concombre	Jus de légume	Crudité et trempette	Salade	Jus de légume
Plat principal	Guédille au poulet	Tofu asiatique	Macaroni au fromage	Bœuf et courgette parmigiana	Pizza maison
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dessert	Salade de fruits	Biscuit	Compote de pomme	Yogourt glacé	Smoothie
Collation P.M.	Muffin	Fromage à la crème et craquelin	Pain aux fruits	Galette	Céréale et lait

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Entrée	Jus de légume	Salade	Crudité	Légume	Fromage
Plat principal	Vol-au-vent au poulet	Poisson blanc et riz aux légumes	Sandwich aux œufs	Salade de pâtes	Burger bœuf et patates
Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Dessert	Compote de pomme	Yogourt	Muffin	Salade de fruit	Smoothie
Collation P.M.	Carré céréales soufflés	Biscuit maison	Fromage à la crème et biscuit Graham	Pain aux bananes	Céréale et lait