

Menu hiver 2016/2017

CPE L'Univers de Mamuse et Méduque

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Salade maïs et quinoa ● Nouilles aux légumes, fromage et curcuma Cantaloups</p> <p>Galettes au germe de blé et chocolat noir, lait</p>	<p>Céréales, bananes et lait</p> <p>Pain au babeurre et fines herbes ● Soupe repas aux lentilles Cheddar Oranges</p> <p>Tartinade thon et pesto sur tortillas aux tomates séchées, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Salade jardinière Bouloghour ● Filet de poisson et sauce BBQ à la coriandre Fruits frais</p> <p>Carrés aux dattes, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Concombres tranchés ● Burger au tofu et bœuf Fruits frais</p> <p>Muffins à la citrouille, lait</p>	<p>Fruits frais, lait</p> <p>Betteraves en cubes ● Casserole au bœuf, riz et cheddar Fruits frais</p> <p>Pain orange et canneberges, lait</p>
2	<p>Yogourt aux fruits</p> <p>● Rabioles et carottes Mini pizza aux haricots rouges Fruits frais</p> <p>Bâtonnets Grissol et beurre de soya, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Salade de carottes et graines de tournesol ● Pavé Neptune au saumon Fruits frais</p> <p>Pain bananes et dattes, lait</p>	<p>Gruau au lait et jus de fruits</p> <p>Zuchinis et poivrons rouges, trempette à l'aneth ● Gratin de tofu jardinier Fruits frais</p> <p>Tablette aux framboises, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Carotte, pois et maïs Riz sept grains persillé ● Carrés de bœuf aux tomates, sauce rosée Fruits frais</p> <p>Galettes à la mélasse, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Salade verte ● Poulet Singapour sur nouilles aux œufs Fruits frais</p> <p>Bouchées de son de maïs, lait</p>
3	<p>Coupe de yogourt aux fruits glacés</p> <p>● Soupe légumes et millet Quiche légumes et fromage Fruits frais</p> <p>Carrés gourmands à l'ananas, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Macédoine ● Chili con carne Purée de pommes de terre et navet Fruits frais</p> <p>Galettes carottes et céréales, lait</p>	<p>Fruits frais, lait</p> <p>Poivrons colorés ● Coquilles saumonées, sauce à l'aneth et citron Fruits frais</p> <p>Pain coco/bananes, lait</p>	<p>Son d'avoine et jus de fruits</p> <p>Salade légumes et féta Riz basmati ● Tofu du Général Tao Cantaloups</p> <p>Tartinade de poulet sur pain de blé, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Salade crémeuse au persil frais ● Spaghetti à la viande Fruits frais</p> <p>Barres au yogourt, lait</p>
4	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Carottes en bâtonnets et concombres ● Pizza Mamamia Fruits frais</p> <p>Carrés aux pommes, lait</p>	<p>Crème de blé au lait et jus de fruits</p> <p>● Salade Française Mijoté de poulet sur orge pilaf Fruits frais</p> <p>Gâteau aux fruits, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Chou deux tons et trempette ● Quesadillas aux haricots rouges Fruits frais</p> <p>Pouding maison, biscuit</p>	<p>Yogourt croquant aux fruits</p> <p>● Fleurons de brocoli Poisson mariné et couscous Fruits frais</p> <p>Biscuits à l'avoine, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>● Salade César Casserole de tofu et légumes Oranges</p> <p>Humus, bagels, lait</p>
5	<p>Fruit frais, lait</p> <p>● Salade d'épinards Tofu aux fines herbes sur nouilles Cantaloups, lait</p> <p>Tapioca vanille et cardamome, biscuit</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>● Pois verts Pâté chinois Fruits frais</p> <p>Trempette aux épinards sur galette de riz, jus de légumes</p>	<p>Céréales, bananes et lait</p> <p>Salade de betteraves et pommes ● Omelette savoyarde aux pommes de terre et cheddar Fruits frais</p> <p>Croustade fraises et rhubarbe, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>● Haricots verts Lasagne aux lentilles et crème sûre Fruits frais</p> <p>Biscuits moelleux aux brisures de chocolat, lait</p>	<p>Fruit frais, lait</p> <p>Salade brocoli et chou-fleur ● Timbale de thon sur riz entier Fruits frais</p> <p>Gâteau à la cannelle, lait</p>

Caroline Plourde, t. diététicienne, point de service Parc Pie XII
Elaine Lemay, cuisinière, point de service du Relais,
André Hamel, cuisinier, Point de service Jacques de Labadie

Poulet ou œufs ● Bœuf ●
Légumineuses ● Tofu ● Poisson ●