Centre éducatif Rayon de Soleil / Menu mensuel

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 |
| Céréales bananes et fraise (eau)Sauté au bœuf, riz, pain et légumes (lait) SmoothieCraquelins, fromage et humus (eau) | **Céréales bananes et fraise (eau)****Dinde, sauce avec riz, petits pois et croissants (lait) Smoothie****Craquelins, fromage et humus (eau)** | **Céréales bananes et fraise (eau)****Ragoût au poulet, haricots et croissants (lait)****Smoothie****Craquelins, fromage et humus (eau)** | **Céréales bananes et fraise (eau)****Riz frit aux légumes, poulet et petit pain (lait)****Smoothie****Craquelins, fromage et humus (eau)** | **Céréales bananes et fraise (eau)****Ragoût aux bœuf et légumes, petit pain (lait)****Smoothie****Craquelins, fromage et humus (eau)** |
| Bagel avec fromage à la crème (eau)Casserole à la dinde, patates et petit pain (lait)Salade de fruitBiscuit au gruau et pomme (eau) | **Bagel avec fromage à la crème (eau)****Jambon, patates, légumes (lait)****Salade de fruit****Biscuit au gruau et pomme (eau)** | **Bagel avec fromage à la crème (eau)****Pâté chinois et pain (lait)****Salade de fruit****Biscuit au gruau et pomme (eau)** | **Bagel avec fromage à la crème (eau)****Boulettes de viandes, patates douces et brocoli (lait)****Salade de fruit****Biscuit au gruau et pomme (eau)** | **Bagel avec fromage à la crème (eau)****Casserole aux choux farcis de dinde et croissant (lait)****Salade de fruit****Biscuit au gruau et pomme (eau)** |
| Gruau (eau)Pâte crémeuse à l’ail, pois et carotte (lait) Sauce aux pommesRaisins et fromage (lait) | **Gruau (eau)****Macaroni à la viande et tomates** **(lait)****Sauce aux pommes****Raisins et fromage (lait)** | **Gruau (eau)****Spaghetti et salade césar** **(lait)****Sauce aux pommes****Raisins et fromage (lait)** | **Gruau (eau)****Lasagne et salade jardin** **(lait)****Sauce aux pommes****Raisins et fromage (lait)** | **Gruau (eau)****Macaroni au fromage poulet et petit pain (lait)****Sauce aux pommes****Raisins et fromage (lait)** |
| Pain au raisins (eau)Casserole au pâté au poulet (lait)PuddingYogourt et baies (eau) | **Pain au raisins (eau)****Pizza aux légumes avec salade aux pommes et brocoli (lait)****Pudding****Yogourt et baies (eau)** | **Pain au raisins (eau)****Poitrine de dinde avec patates pilées, carotte et navets (lait)****Pudding****Yogourt et baies (eau)** | **Pain au raisins (eau)****Sauté de légumes, nouille et poulet (lait)****Pudding****Yogourt et baies (eau)** | **Pain au raisins (eau)****Pain à la viande, riz et carottes (lait)****Pudding****Yogourt et baies (eau)** |
| Muffins (eau)Soupe aux bœufs avec sandwich au jambon (lait)BananesPretzel et pomme ou orange (eau) | Muffins (eau)Wrap aux poulets avec soupe aux tomates, riz et légumes (lait)BananesPretzel et pomme ou orange (eau) | Muffins (eau)Soupe aux poulet et brochette de viande, fromage et tomates (lait)BananesPretzel et pomme ou orange (eau) | Muffins (eau)Soupe aux légumes avec carottes, céleris, humus et fromage cottage (lait)BananesPretzel et pomme ou orange (eau) | Muffins (eau)Soupe aux barley et brochette de concombres, fromage et viande froide (lait)BananesPretzel et pomme ou orange (eau) |