

## Menu CPE Manche de Pelle

Semaine 1 Hiver	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation	Smoothie* et fruits frais Pommes, bananes et	Smoothie* et fruits frais Bananes et	Smoothie* et fruits frais Pommes, bananes et	Smoothie* et fruits frais Pommes, bananes et	Smoothie* et fruits frais Pommes, bananes et
Dîner	Crudités et trempette au cari  Sandwich au thon (pain de blé, tartinade de thon maison)  Lait	Poulet aux légumes racines (Navets, carottes, panais, oignons)  Pommes de terre rissolées  Lait	Salade de légumes (Choux, concombre, poivrons), Vinaigrette aux herbes  Macaroni au fromage, aux haricots blancs et à la courge  Lait	Croquettes de tofu, sauce tzatziki  Riz aux légumes (Maïs, carotte, pois vert)  Lait	Potage aux légumes et légumineuses (Navet, carottes, brocolis, etc. et haricots noirs)  Pain de blé  Lait
Collation	Barres aux bleuets et au quinoa* Lait	Croustade aux pommes* Lait	Yogourt protéiné au tofu* et biscuits secs	Tartinade aux dattes* et poires Lait	Muffins aux courgettes* Lait

BON APPÉTIT À TOUS ET À TOUTES!

\*Collation maison

\*\*Toutes nos sauces et vinaigrettes sont faites maison

