

Menu de service de garde - ÉTÉ

Période du: 23 mai au 17 juin 2022

Garderie:



Traiteur Evoosanté inc
Tel. 514-400-4545
info@evoosante.ca
www.evoosante.ca

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Semaine 1	23	24	25	26	27
Lunch	Fermé	Riz au bœuf haché avec raisins, persil et légumes	Pizza aux trois fromages Servi avec crudités	Penne au poulet légumes et sauce de tomates	Sandwich bœuf hachée et fromage Servi avec crudités
Végétarien		Riz aux lentilles avec raisins, persil et légumes	Pizza aux trois fromages Servi avec crudités	Penne au pois chiche légumes et sauce de tomates	Sandwich tofu émincé et fromage Servi avec crudités
Vegan		Riz aux lentilles avec raisins, persil et légumes	Pizza au fromage vegan Servi avec crudités	Penne aux pois chiche légumes et sauce de tomates	Sandwich tofu émincé Servi avec crudités
Dessert		Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais
Collation PM		Pain Naan & hummus	Craquelins grains entiers et fromage	Galette de riz	Céréale grains entiers
Semaine 2	30	31	1	2	3
Lunch	Soupe crème de légumes et demi grilled cheese pain de grains entier	Ragoût de bœuf et Riz blanc	Macaroni au fromage et brocoli	Couscous végétarien avec maïs et haricots et légumes du jour	Sandwich au thon Servi avec crudités
Végétarien	Soupe crème de légumes et demi grilled cheese pain de grains entier	Ragoût de haricots et Riz blanc	Macaroni au fromage et brocoli	Couscous végétarien avec maïs et haricots et légumes du jour	Sandwich au thon Servi avec crudités
Vegan	Soupe crème de légumes Grilled cheese fromage vegan	Ragoût de haricots et Riz blanc	Macaroni au fromage vegan et brocoli	Couscous végétarien avec maïs et haricots	Sandwich au légumes & fromage vegan
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM	Concombre et trempette César	Toast Melbat & wow butter	Bagel & cream cheese	Mélange trail mix	Craquelins & fromage
Semaine 3	6	7	8	9	10
Lunch	Dhal aux lentilles rouges Servi avec pain naan	Nouilles Singapour au poulet, légumes, cari et sauce soya	Poisson blanc aux fines herbes Riz & petits pois	Spaghetti sauce à la viande Légumes du jour	Sandwich salade de poulet Servi avec crudités
Végétarien	Dhal aux lentilles rouges Servi avec pain naan	Nouilles Singapour au tofu légumes, cari et sauce soya	Poisson blanc aux fines herbes Riz & petits pois	Spaghetti sauce aux tofu émincé Légumes du jour	Sandwich salade de haricots blancs écrasés Servi avec crudités
Vegan	Dhal aux lentilles rouges Servi avec pain naan	Nouilles Singapour au tofu légumes, cari et sauce soya	Riz et ragoût aux haricots	Spaghetti sauce aux tofu émincé Légumes du jour	Sandwich salade de haricots Servi avec crudités
Dessert	Compote de pomme/fraise	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM	Mini crêpes & Sirop de maïs	Pita & tzatziki	Craquelins & fromage	Mini croissant & wow butter	Galette de riz
Semaine 4	13	14	15	16	17
Lunch	Poulet aigre douce Servi avec riz	Farfalle aux herbes olive noir, pois de lima et sauce de tomate	Chili au bœuf maïs, mélange de haricots Servi avec tortillas	Poulet alfredo et épinards	Wrap dinde & fromage Salade du jardin
Végétarien	Tofu aigre douce Servi avec riz	Farfalle aux herbes olive noir, pois de lima et sauce de tomate	Chili vegan, mélange de haricots at maïs Servi avec tortillas	Pâtes sauce alfredo et épinards	Wrap aux légumes & fromage Salade du jardin
Vegan	Tofu aigre douce Servi avec riz	Farfalle aux herbes olive noir, pois de lima	Chili vegan, mélange de haricots at maïs	Pâtes sauce alfredo vegan et épinards	Wrap aux légumes & fromage vegan / Salade du jardin
Dessert	Compote pomme/poire	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM	Tortillas multigrains tartinade aux haricots	Pain aux raisins	Craquelins aux légumes et cheese	Muffin anglais & wow butter	Céréale grains entiers



Notre menu est strictement basé sur le Guide alimentaire de santé du Canada afin de nous assurer que tous les enfants reçoivent les nutriments nécessaires que leurs corps ont besoin à chaque jour

Tous nos repas sont fraîchement préparés dans un environnement sans noix

Options végétariennes et substitutions aux allergènes disponible sur demande

La purée pour les poupons disponible sur demande

Emballage individuel pour apporter disponibles pour les activités à l'extérieur de la garderie