

Service de garde - MENU AUTOMNE

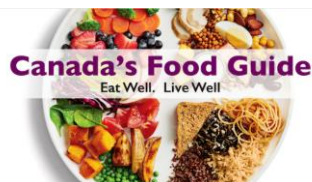
Période du: 12 Septembre au 7 octobre 2022

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	12	13	14	15	16
Lunch	Riz végétarien aux lentilles et raisins	Ragoût de poulet au beurre et haricots blancs Servi avec pain naan	Filet de sole aux fines herbes Servi avec couscous légumes du jour	Soupe minestrone Craquelins premium	lasagnette à la viande gratinée avec sauce bechamel
Végétarien	Riz végétarien aux lentilles et raisins	Ragoût de haricots blancs au beurre Servi avec pain naan	Filet de sole aux fines herbes Servi avec couscous légumes du jour	Soupe minestrone Craquelins premium	Lasagnette gratinée au fromage lentilles & béchamel
Vegan	Riz végétarien aux lentilles et raisins	Ragoût de haricots blancs au beurre	Sauce pois chiche Servi avec couscous	Soupe minestrone Craquelins premium	Lasagnette aux lentilles avec fromage vegan
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM	Concombre Gold fish cheddar	Gaufres & tartinade à la fraise	Craquelins & fromage	Muffin aux bleuets	Pudding à la vanille
Semaine 2	19	20	21	22	23
Lunch	Potage de pomme de terre & poireaux Servi avec 1/2 grilled cheese	Poulet cacciatore servi avec riz	Pâtes méditerranéennes aux bœuf, olive & légumes	Nouilles de riz au tofu Légumes du jour	Pâtes coquilles au four Sauce Alfredo, poulet & épinard
Végétarien	Potage de pomme de terre & poireaux Servi avec 1/2 grilled cheese	Haricots et olive cacciatore servi avec riz	Pâtes méditerranéennes pois chiche, olive & légumes	Nouilles de riz au tofu Légumes du jour	Pâtes en coquilles au four Alfredo sauce & épinards
Vegan	Potage de patate & poireaux Servi avec 1/2 grilled cheese	Haricots et olive cacciatore servi avec couscous	Pâtes méditerranéennes pois chiche, olive & légumes	Nouilles de riz au tofu Légumes du jour	Pâtes en coquilles au four fromage vegan & épinards
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM	Bâtonnets gressin & trempette aux haricots	Céréales de grains entiers	Galette de riz brun & Tartinade de framboise	Naan & hummus aux poivrons rôtis	Craquelins & fromage
Semaine 3	26	27	28	29	30
Lunch	FERMÉ	Penne grains entiers gratiné poivrons & courgettes	Saumon, sauce aux agrumes petits pois & riz	Chili au poulet Servi avec tortillas	Boeuf bourguignon Pomme de terre en purée
Végétarien		Penne grains entiers gratiné poivrons & courgettes	Saumon, sauce aux agrumes petits pois & riz	Chili végane Servi avec tortillas	Ragoût bourguignon végété Pomme de terre en purée
Vegan		Penne grains entiers gratiné poivrons & courgettes	Sauce pois chiche et haricots petits pois & riz	Chili végane Servi avec tortillas	Ragoût bourguignon végété Pomme de terre en purée
Dessert		Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM		Crudités & trempette à la crème sure	Muffin anglais & wow butter	Mini crêpe & Sirop	Muffin aux raisins
Semaine 4	3	4	5	6	7
Lunch	Soupe aux pois vegan Demi pain multigrains	Poulet stroganoff Servi avec riz	Pizza aux fromages Servi avec crudités	Macaroni chinois au bœuf haché & sauce soya	Boulette de dinde Sauce brune et pomme de terre en purée
Végétarien	Soupe aux pois vegan Demi pain multigrains	Champignon Stroganoff Servi avec riz	Pizza aux fromages Servi avec crudités	Macaroni chinois au tofu au tofu émincé & sauce soya	Boulette végane Sauce brune et pomme de terre en purée
Vegan	Soupe aux pois vegan Demi pain multigrains	Champignon Stroganoff Servi avec riz	Pizza au fromage végane Servi avec crudités	Macaroni chinois au tofu au tofu émincé & sauce soya	Boulette végane Sauce brune et pomme de terre
Dessert	Compote de pomme / pêche	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
Collation PM	Céréales de grains entiers	Mini croissant & Fromage à la crème	Pain aux raisins	Pita & hummus	Craquelins & fromage



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