

# GARDERIE JANVIER

	3 janvier		4 janvier		5 janvier		6 janvier		7 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Orange		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées		Biscottes et fromage à la crème		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges
		Petit pain et beurre		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1										
Plat du jour #2		Boulettes de bœuf aigres-douces, riz aux légumes		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Ratatouille au poisson, couscous		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle de riz		Riz crémeux au poulet et aux légumes
Plat froid						Duo de sandwichs (poulet, fromage)		Duo de sandwichs (poulet, fromage)		Duo de sandwichs (poulet, fromage)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits		Pouding à la vanille
Collation PM		Biscuits vanille et raisins		Muffins aux bleuets		Biscuit au faux beurre d'arachide (soya grillé)		Gâteau aux carottes et ananas		Muffin aux pommes

	10 janvier		11 janvier		12 janvier		13 janvier		14 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de chou		Salade de chou		Salade de chou		Salade de chou
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1						Poulet Général Tao, riz, légumes		Vol-au-vent au jambon, macédoine		
Plat du jour #2		Mijoté de bœuf aux légumes, purée de pomme de terre		Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Frittata au saumon et épinards, légumes, p. de terre		Pizza végétarienne		Chili Con Carne sur riz
Plat froid		Sandwich à la dinde et fromage		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Compote de fruits		Abricots		Smoothie (yogourt et fruits)		Salade de fruits
Collation PM		Gâteau au biscuit Graham		Méli-mélo		Muffin aux courgettes		Biscuit vanille et canneberge		Galette au gruau

	17 janvier		18 janvier		19 janvier		20 janvier		21 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de légumineuses et légumes marinés		Salade de légumineuses et légumes marinés		Salade de légumineuses et légumes marinés		Salade de légumineuses et légumes marinés
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Ragoût de boulettes (bœuf), purée de p. de terre, légumes		Pâtes Alfredo au poulet et légumes				Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2		Jambalaya à la saucisse et aux pois chiches		Croquette de p. de terre au poisson, béarnaise, légumes		Macaroni au fromage, légumes		Riz chinois au tofu et aux légumes		Quiche au jambon avec pommes de terre et légumes
Plat froid		Sandwich à la dinde et fromage		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Pêches en dés		Pouding au citron		Compote de fruits
Collation PM		Muffin aux framboises		Biscottes et fromage à la crème		Galette à la mélasse		Muffin à l'orange		Galette à l'ananas

	24 janvier		25 janvier		26 janvier		27 janvier		28 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Lasagne bolognaise				Boulette (bœuf) aigre-douces, riz aux légumes				
Plat du jour #2		Chow mein au poulet		Omelette garnie, pomme de terre et légumes		Pâtes crémeuses au saumon et légumes		Parmentier au poulet et aux légumes		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges
Plat froid		Sous-marin au jambon et fromage		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits		Ananas en dés		Smoothie (yogourt et fruits)
Collation PM		Muffin aux bananes		Hummus et biscotte		Gâteau aux bleuets		Muffin à la cerise		Biscuit avoine et raisins

**Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative ! Il nous fera plaisir de répondre à tous vos besoins.**