|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | MENU SEMAINE  1 MM  M | J | V |
| Collation AM  9h05 | Céréales  Lait | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt vanillé  Granola maison | Compote de pommes  Riz soufflé craquant | Smoothies  Fruits des champs |
| Repas  11h35 | Salade César  Pâtes aux légumes et graines de tournesols | Crudités  Petits pains saumon  Tortillas et  Guacamole | Salade Grecque  Frittata pois vert et poireaux  Pdt à la grecque | V8  Filet sole beurre blanc  couscous aux légumes | Bouillon Miso  Poké bole  -Poulet  -Riz  -Salade  -Chou  -Carottes,  -Zucchinni  --Concombre |
| Dessert  Fruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM  15h05 | Barre tendre beurre de soya et riz soufflé | Biscuits au pois chiche  Trempette au fauxmage | Fromages,  fruits séchées, graines de citrouillles à l’érable | Pain banane, dattes et tournesol | Cornet de crème glacée |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | MENU SEMAINE  1 MM  M | J | V |
| Collation AM  9h05 | Céréales  Lait de soya | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt  Granola | Compote aux fraises  Riz soufflés craquants | Smoothies aux bleuets |
| Repas  11h35 | Crudités    Croissant au poulet  Chip de kale | V8  Craquelins maison aux légumes  Salade canard  - Canard confit éffiloché  - Lentilles  - Oeufs coque,  - Mesclum  - Vinaigrette | Salade concombre et menthe  Tempeh grillés,  Riz et légumes | Rôti de dinde  Salade de macaroni  Cube de fromage  Crudités | Crudités  Baguel  Rillette de Truite moutarde et érable  Salade verte |
| Dessert  Fruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM  15h | Boules d’énergies aux graines de citrouilles | Muffin fruits | Œufs à la coque  Mayo  Triscuit | Pain au courgettes | Galette de riz confiture de fraises et chia |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | MENU SEMAINE  1 MM  M | J | V |
| Collation AM  9h05 | Céréales | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt  Granola | Compote de Mangue  Riz soufflé croquant | Smoothies  Framboises |
| Repas  11h35 | Crudités  Sandwich au thon déconstruits  -pain  -salade  -tomates  -concombre  -olives  -thon | V8  Salade du chef  Macaroni au fromage et chou-fleur | Salade césar  Chili au tofu et salade d’avocat | Crudités  Salade riz aux crevettes  Cubes de fromages | Salade tomates basilic et Feta  Tacos poulet  -salsa  -laitue  -tomates  -fromage |
| Dessert | Fruit frais | Fruit frais | Fruit frais | Fruit frais | Fruit frais |
| Collation PM  15h00 | Boules d’énergies  au citron aa | Galettes de riz Fromage à la crème et confiture | Muffin fruits | Œufs à la coque  Mayo  Triscuit | Banana pops au chocolat |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | MENU SEMAINE  1 MM  M | J | V |
| Collation AM  9h05 | Céréales | Fruits frais et mélange du randonneur | Yogourt et Granola | Compote bleuets + riz soufflé craquant | Smoothies aux mangues |
| Repas  11h35 | Crudités  Salade de Boconccinni, tomates et concombre  Salade de pâtes  À la truite | Salade fraises et épinards  Taquitos au poulet  Lanières de poivrons | Croissant déconstruit  -œuf cuits dur  -salade  -tomates  -concombre  -olives  -Avocat  -poivrons  -fromage | Salade du chef  Filet de sole  Purée de pdt douce | Salade de couscous  Salade de haricots rouge  Salade de légumes marinés |
| Dessert  Fruits | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit |
| Collation PM  15h00 | Barre tendre aux Fruits séchées | Nachos  Salsa maison  Guacamole | Muffin banane | Cruditées et houmous | Cornet de crème glacés |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | MENU SEMAINE  1 MM  M | J | V |
| Collation AM  9h05 | Céréales | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt + Granola | Compote de pommes + riz soufflé craquant | Smoothies  Fruits des champs |
| Repas  11h35 | Salade du chef  Pizza arménienne poulet | Crudités  V8  Omelette poireaux épinard  Pain à l’ail | Pita déconstruit  --thon  -salade  -tomates  -concombre  -olives  -Avocat  -poivrons  - houmous | Salade de chou  Burger VG  Mayonnaise César  Pdt à la grecque | crudités  Poulet popcorn à la portugaise  Frite de pdt douce |
| Dessert  Fruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM  15h05 | Boules d’énergies aux framboises | Pita grillée épicée et houmous | Fromage, fruits séchées et noix de soya | Biscuits à l’avoine | Nachos  Salsa maison  Guacamole |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cpe la maisonnette | L | M | M | J | V |
| Collation AM  9h06 | Céréales  Lait de soya | Fruits frais et mélange du randonneurs | Yogourt vanillé + Granola maison | Compote de pommes + riz soufflé craquant aux sésames | Smoothies  Fruits des champs |
| Repas  11h36 | Salade de légumes  Spaghetti bolognaise au poulet | Crudités  Salade de riz style grecque  Crevette et sauce chili | Salade César  Vg roulé  Lanière de poivrons | Salade de mexicaine  Fajitas au poulet | Jus de légumes  Crudités  Sandwich aux œufs |
| Dessert  Fruits | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais | Fruits frais |
| Collation PM  16h06 | Barre cru au abricots | Pizza froides aux tomates | Crudités  Trempette au tofu  Chip de kale | Pain au raisin maison, fromage à la crème | Sorbet aux fruits et cornet |