

MENU

SEMAINE 1



LES TISSERANDS
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

LUNDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Penne au pesto et parmesan

Boulettes au brocoli et
fromage cheddar

Trempeur chaude arrabiata

Salade d'épinards

Collation

Muffin aux bananes

JEUDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Quiche aux épinards et
saucisson tofu, tomate, basilic

Pomme de terre grelots au
fines herbes grillées au four

Salade du jardin

Collation

Scones saveur cannelle raisin

MARDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Couscous aux pommes et
canneberges

Pois chiches sur épinards

Pochette de pita au thon

Collation

Barre tendre végétalienne

VENDREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Tacos P.V.T.

Salade poivron, oignon

Fromage salsa crème sûre

Salade de maïs aux fruit
exotiques

Collation

Régal glacé au biscuit et au
chocolat

MERCREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Filets de poisson florentine

Riz aux légumes

Salade mixte

Collation

Wraps aux bananes et beurre
de soya



MENU

SEMAINE 2



LES TISSERANDS
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

LUNDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Potage parisien aux légumes

Petit pain croustillé

Mcx. Fromage / Mcx.
concombre

Végé pâté

Collation

Muffin coconut et caroube

JEUDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Spaghettini tomates &
épinards P.V.T.

Gratin légumes parmigiana

Salade César

Collation

Compote et galette

MARDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Quinoa au pistou et légumes
fêta

Mini-tacos souple de flocon
poisson

Sauce à l'avocat et coriandre

Salade

Collation

Yogourt et galettes

VENDREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Enchiladas P.V.T. gratiné

Sauce tomates basilic

Salade d'épinards et haricots
rouges

Collation

Carré aux dattes

MERCREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Casserole de poisson

Cacciatore gratiné

Riz aux légumes

Salade du moment

Collation

Pita grillé fromage concombre



M E N U

SEMAINE 3



LES TISSERANDS
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

LUNDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Crème de poireaux

Crudité et trempette fromage
épinard

Pain crouté

Mcx. fromage

Collation

Muffin surprise

JEUDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Sauce demi-glace

Purée de pomme de terre et
légumes

Salade du jardin

Tourtière millet et P.V.T.

Collation

Boule d'énergie et compote de
pommes

MARDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Macaroni aux tomates, tofu,
fromage, brocoli

Salade du moment

Collation

Yogourt et galettes

VENDREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Pizza au thon et aux légumes

Crudité et trempette

Salade César

Collation

Pain cannelle et raisin, beurre
de soya

MERCREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Gyros à la P.V.T. grillée

Tzatziki, salade fromage
oignon poivron

Salade de chou épinards

Jus de légumes

Collation

Pomme fromage tortillas
grillés



M E N U

SEMAINE 4



LES TISSERANDS
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

LUNDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Crème de légumes

Muffin anglais

Creton maison P.V.T.

Mcx. Fromage / Mcx.
cocombre

Collation

Muffin surprise

MARDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Lasagne sauce tomate, basilic
P.V.T., épinards gratinés

Salade César

Collation

Croustilles de pita, hummus et
légumes

MERCREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Salade d'orzo au thon à
l'italienne

Scone aux légumes

Crudité et trempette au
fromage/poireau/épinards

Collation

Pain complet cannelle et
raisin, compote

JEUDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Chili végétarien et riz

Tortillas grillé, fromage

Salade épinards

Collation

Plateau fruits, fromage et
biscotte

VENDREDI

Collation

Fruits frais

Met Principal

Salade de chou et épinards

Petit pain croulé farci P.V.T.

Mcx. Fromage

Tranche de cocombre

Collation

Pommes beurre de soya et
mini pita

