

**What's on the winter menu this week?**

# Semaine 1

*\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée*

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri, haricot, chou-fleur, etc.

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<b>Concombres et tomates</b>  Chili mexicain à la volaille, pain naan, crème sûre et fromage  <b>Compote de pomme maison</b>	<b>Crudités variées*</b>  Ragoût de légumineuses à l'indienne, Riz basmati, Carottes et chou-fleur rôtis  <b>Compote de pomme maison</b>	<b>Crudités variées*</b>  Quiche aux carottes et oignons caramélisés, Salade de quinoa et tomates	<b>Crudités variées*</b>  Casserole étagée de coquillettes au poulet, haricots verts  <b>Compote de pomme maison</b>	<b>Crudités variées*</b>  Chaudrée de poisson, Craquelins à la betterave  <b>Compote de pomme maison</b>
<b>Collation *</b>	Muffin aux bananes	Fromage et craquelins	Trempette Gigi et crudités	Yogourt et granola maison	Galette à l'avoine



**We love you so much Cynthia!**

**What's on the winter menu this week?**

# Semaine 2

*\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée*

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri, haricot, chou-fleur, etc.

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<b>Concombres et tomates</b>  Saumon laqué au miel, vermicelle de riz et courgettes à l'ail	<b>Crudités variées*</b>  Volaille façon pain de viande, petits pois verts et purée de pomme de terre	<b>Crudités variées*</b>  Sauté de tofu asiatique sur lit de riz basmati, brocolis rôtis	<b>Crudités variées*</b>  Coquilles au thon à l'italienne, haricots verts	<b>Crudités variées*</b>  Soupe repas aux lentilles rouges, craquelins à la betterave et cubes de fromage
	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison	Compote de pomme maison
<b>Collation *</b>	Muffin aux fruits du verger	Fromage et craquelins	Tortillas miel et banane	Carré aux fruits	Galette à l'avoine



**We love you so much Cynthia!**

**What's on the winter menu this week?**

# Semaine 3

*\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée*

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri, haricot, chou-fleur, etc.

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Mac N cheese crémeux à la courge butternut, Haricots verts</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Concombres et tomates</b></p> <p>Crème de brocoli et Quésadillas à la dinde</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Pain de légumineuses et sa sauce tomatée, carottes rôties</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Poulet au beurre sur lit de riz basmati, brocoli rôti</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p><b>Crudités variées*</b></p> <p>Soupe repas aux nouilles et légumes, fromage en grain</p> <p>Compote de pomme maison</p>
<b>Collation *</b>	Muffin aux bananes	Fromage et craquelins	Tapioca	Pita aux fruits et fromage à tartiner	Galettes datte-mélasse



**We love you so much Cynthia!**

**What's on the winter menu this week?**

# Semaine 4

*\*De l'eau est offerte à tous les repas et tout au long de la journée*

\*Crudités variées =carotte, concombre, tomate, champignon, poivron, brocoli, céleri, haricot, chou-fleur, etc.

\*des pommes fraîches accompagnent toutes les collations PM

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<b>Collation</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison
<b>Diner</b>	<p>Crudités variées*</p> <p>Soupe minestrone au poulet et petits pains chauds</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p>Crudités variées*</p> <p>Chili à la dinde, fromage, crème sûre et pain naan</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p>Crudités variées*</p> <p>Quiche aux carottes caramélisées, salade de quinoa et concombre</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p>Crudités variées*</p> <p>Casserole de coquillettes étagée au poulet, courgettes à l'ail</p> <p>Compote de pomme maison</p>	<p>Crudités variées*</p> <p>Sandwiches au thon, cubes de fromage</p> <p>Compote de pomme maison</p>
<b>Collation *</b>	Fromage et craquelins	Yogourt et granola	Fruits secs et céréales	Pattes d'ours maison	Muffin aux canneberges



*We love you so much Cynthia!*