

Au Cœur des mésanges

Menu de Mars 2010

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
s e m. 2 h i v e r	<u>01-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Grands-pères au poulet	<u>02-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Sloopy Joe Salade de chou crémeuse	<u>03-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Jambon à l'ananas	<u>04-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Filet de tilipia	<u>05-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Bœuf aux légumes
	Mélange montego Yogourt aux fruits <u>collation PM</u> Barres tendres (lait)	Légumes Compote de pommes Biscuits gingembre <u>collation PM</u> Céréales (lait)	Poulet à l'ananas Pommes de terre purée Carottes & navets Crème glacée/coulis fruits Fruits <u>collation PM</u> Pains aux raisins (lait)	Surplus Riz aux légumes Haricots verts & jaunes Abricots <u>collation PM</u> Pain aux bananes (lait) Bananes & biscuits	Pain de blé entier Pouding chocolat Fruits <u>collation PM</u> Biscuits graham, pommes Beurre de pois doré
	Bonne fête Karine (5)				
	<u>08-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Gratin de légumes	<u>09-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Ratatouille végétarienne Fromage râpé Quinoa	<u>10-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Fajitas au poulet Fromage & laitue	<u>11-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Porc Stroganoff Nouilles aux œufs Mélange soleil levant	<u>12-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Macaroni à la viande
	Porc Jambon froid Pain de blé entier Délice aux fainoises <u>collation PM</u> Craquelins, fromage & jus de légumes	Poulet à fajitas Riz Yogourt aux fruits <u>collation PM</u> B rioches à la cannelle Fruits & fromage	Salade de fruits <u>collation PM</u> Tartinade fromage&fruits Biscuits graham (jus)	Salade de fruits <u>collation PM</u> Galettes de riz & compote de fruits (lait)	Légumes Salade grecque Nuages fruités Fruits <u>collation PM</u>
Bonne fête Chantal (9)					
s e m. 3 h i v e r	<u>15-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Poulet Tétrazzini	<u>16-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Pain de pois chiches Sauce aux tomates Couscous Mélange romanesco Yogourt aux fruits	<u>17-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Pâté chinois	<u>18-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Lasagne à la viande	<u>19-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Poisson oriental(nature)
	Pois & carottes Mandarines <u>collation PM</u> Biscuits graham, bananes Beurre de pois doré(lait)	Surplus Riz aux légumes Haric.verts&choux-fleurs Pouding caramel/ bananes Bananes <u>collation PM</u> Fromage & raisins	Poires framboisées <u>collation PM</u> Pain aux dattes (lait)	Légumes Salade César Pêches <u>collation PM</u> Fruits séchés (lait de soya) Compote de fruits	Surplus Riz aux légumes Haric.verts&choux-fleurs Pouding caramel/ bananes Bananes <u>collation PM</u> Fromage & raisins
s e m. 4 h i v e r	<u>22-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Riz frit au poulet Eggs rolls	<u>23-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Chili végétarien Croustilles de maïs	<u>24-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Nouilles au saumon	<u>25-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Croquettes au fromage	<u>26-mars</u> Fruits frais+ lait <u>Dîner</u> Casserole Bœuf au chou
	Chow mein aux légumes Salade de fruits <u>collation PM</u> Barres tendres (lait)	Tortillas Fromage, crème sûre Compote de pommes Biscuits au gingembre <u>collation PM</u> Carrés au yogourt Yogourt	Mélange romanesco Pêches&poires <u>collation PM</u> ½ bagel, fromage à la crème & confiture (jus)	Surplus Pommes de terre purée Salade de brocolis Gélatines aux jus de fruits <u>collation PM</u> Céréales (lait)	Macédoine Sorbet Fruits <u>collation PM</u> Gâteau aux carottes(lait)