

CPE FORCE VIVE MENU AUTOMNE / HIVER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
SEM 1 COLL. A.M	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT
DINER	POISSON À L'ORANGE SALADE D'ORGE - DE RIZ ET DE LÉGUMES FRUITS	SAUTÉ DE TOFU LÉGUMES ZUCCHINIS CAROTTES COUSCOUS FRUITS LAIT	FEVES DE LIMA EN COCOTTE PAIN DE BLÉ FROMAGE	RIZ AU POULET LÉGUMES FRUITS LAIT	QUICHE CHEDDAR ET BROCOLI, CRUDITÉS FRUITS
COLL. PM	PAIN ET BEURRE DE SOYA, LAIT	YOGOURT ET CÉRÉALES	CROUSTADE AUX POMMES LAIT	PAIN AUX RAISINS FROMAGE À LA CRÈME	BARRE ÉNERGÉTIQUE AU TOURNESOL LAIT

SEM 2 COLL. A.M	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT
DINER	SPAGHETTIS AUX LÉGUMES ET LENTILLES ROUGES PARMESAN Choux Bruxelles et pois FRUITS	POULET POP- CORN Salade de céleri rave, carottes et pommes PAIN DE BLÉ FRUITS	CROQUE AU THON SALADE DE MAÏS ET COTTAGE FRUITS	BOUILLON DE VERMICELLE CONFETTI AUX RIZ, ŒUFS LÉGUMES FRUITS	GARBANZO (pois chiches) SAUCE ROSÉE PITA SALADE et radis FRUITS
COLL. P.M	SMOOTHIES BISCUITS	CÉRÉALES LAIT	PITA ET HUMUS LAIT	PAILLES AU TOFU LAIT	CARRÉS AU SON ET BANANES LAIT

SEM 3 COLL. A.M	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT
DINER	CARRÉS AUX ZUCCHINIS JUS DE LÉGUMES PITA DE BLÉ FRUITS	TOFU TERIYAKI RIZ LÉGUMES FRUITS LAIT	PAPILLOTE DE POISSONS & POIREAUX RISOTTO A L'ORGE LÉGUMES VERTS FRUITS	LASAGNE DE QUINOA (haricots noirs, , fromage) BÂTONNETS DE CAROTTES FRUITS	MACARONI CHINOIS, BŒUF ET LÉGUMES SALADE VERTE et FENOUIL FRUITS
COLL PM	YOGOURT ET CÉRÉALES	FROMAGE ET CRAQUELINS	BATONNETS AUX DATTES LAIT	TARTINADE DE BEURRE DE SOYA LAIT	BARRES AUX CANNEBERGES LAIT

CPE FORCE VIVE MENU AUTOMNE / 2018-2019

SEM 4 COLL. A.M	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT
DINER	THON ET POMME DE TERRE EN COCOTTE Carottes et maïs FRUITS	POULET CACCIATORE Choux-fleurs au cari Vermicelles de riz LAIT	BÂTONNET TOFU MARINÉ, SAUCE YOGOURT TABOULÉ BROCOLI	PAIN DE LENTILLES ET QUINOA MACÉDOINE DE LÉGUMES FRUITS	POTAGE DE CHOUX ET PATATE DOUCE ŒUF À LA COQUE. PAIN DE BLÉ FRUITS
COLL. PM	CÉRÉALES ET LAIT	PAIN AUX RAISINS, Fromage à la crème	SALSA ET PITAS GRILLÉS LAIT	BARRE TENDRE BANANE ET DATTE LAIT	GÂTEAUX AUX BLEUETS LAIT

SEM 5 COLL. A.M	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT
DINER	MACARONI AU FROMAGE SALADE VERTE FRUITS	PIZZA AU TOFU ET LÉGUMES CONCOMBRE FRUITS	VOL-AU-VENT SAUCE AUX ŒUFS POMME DE TERRE LÉGUMES FRUITS	SOUPE REPAS ORGE & NOUILLES ASPHABET BISCUIT SODA ET FROMAGE FRUITS	POISSON AU FOUR RIZ LÉGUMES VERTS FRUITS LAIT
COLL. PM	ŒUFS CUITS DURS PITA	PETI PAIN À LA COURGETTE	PITA HUMUS LAIT	CROUSTADE DE FRAISES et RHUBARBES LAIT	YOGOURT ET CÉRÉALES

SEM 6 COLL. A.M	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT	FRUITS LAIT
DINER	BURRITOS AUX FÈVES ROUGES FROMAGE RÂPÉ SALADE ICEBERG CRUDITÉS TORTILLAS FRUITS	PÂTÉ JAPONAIS (POULET, PATATE DOUCE & PETIT POIS) CAROTTES GLACÉES A L'ÉRABLE FRUITS	COQUILLES AU THON ET AUX OLIVES LÉGUMES FRUITS	POT-AU-FEU (BŒUF) HARICOTS VERTS ET CAROTTES POMME DE TERRE AU FOUR FRUITS TREPETTE DE yaourt	CROQUETTE DE TOURNESOL COULIS DE TOMATE SALADE FETA (carotte, épinard et quinoa)
COLL. PM	MUFFINS AUX FRUITS LAIT	PAIN ET BEURRE DE SOYA LAIT	CARRÉ AUX GRUAU LAIT	CÉRÉALE ET LAIT	CRAQUELINS ET FROMAGE