

# MENU PRINTEMPS

JE<sup>R</sup> AU 5 MARS 2021

Deux collations et un repas sont servis aux enfants durant la journée. Tous les plats sont cuisinés avec amour par notre chef César, sous différents airs de musique latine, il concocte chaque jour, des repas inspirés de ses créations à partir de produits saisonniers, le plus souvent que possible locaux et biologiques ! Chauds, froids, végétariens, végétaliens, légers ou plus consistants, les mets offerts sur le menu varient pour satisfaire tous les goûts. Occasionnellement, il y a un plat de viande, soit les meilleures viandes et volailles naturelles issues de notre terroir ou un plat de poisson provenant de pêcheries et aquacultures durables. Les aliments que les Loups avalent sont leur source d'énergie principale ! **Alors, nous portons une attention particulière à ce que nous leur servons. C'est important pour nous que la provenance de nos produits soit presque toujours locale et biologique, mais c'est toujours frais et c'est toujours préparé avec soins sur place pour nos Petits Loups.**

## LUNDI

**COLLATION :** POIRE

**DÎNER :** POTAGE VERT DU PRINTEMPS FRISQUET AVEC PAIN À L'AIL

**COLLATION :** PAIN AUX BANANES ET LAIT VÉGÉTAL

## MARDI

**COLLATION :** CANTALOUPE

**DÎNER :** SALADE DE PÂTES AUX LÉGUMES

**COLLATION :** MÉLANGE MÉLI-MÉLO SALÉ, VÉGÉ PATÉ SUR CRAQUELIN DE BLÉ ET LÉGUMES CROQUANTS

## MERCREDI

**COLLATION :** POMME

**DÎNER :** SANDWICH AUX TOMATES, AVOCAT ET PESTO AVEC FRITES MAISON

**COLLATION :** GRUAU CHAUD À LA CANNELLE ET PACANES

## JEUDI

**COLLATION :** SALADE DE FRUITS

**DÎNER :** BURGER VÉGANE ET SALADE CÉSAR

**COLLATION :** BOL DE FRUITS ET YOGOURT À LA VANILLE

## VENDREDI

**COLLATION :** BANANE

**DÎNER :** PAELLA ESPAGNOLE

**COLLATION :** MUFFINS AUX BRISURES DE CHOCOLAT ET CANNEBERGE AVEC LAIT VÉGÉTAL

# MENU PRINTEMPS

8 AU 12 MARS 2021

Deux collations et un repas sont servis aux enfants durant la journée. Tous les plats sont cuisinés avec amour par notre chef César, sous différents airs de musique latine, il concocte chaque jour, des repas inspirés de ses créations à partir de produits saisonniers, le plus souvent que possible locaux et biologiques ! Chauds, froids, végétariens, végétaliens, légers ou plus consistants, les mets offerts sur le menu varient pour satisfaire tous les goûts. Occasionnellement, il y a un plat de viande, soit les meilleures viandes et volailles naturelles issues de notre terroir ou un plat de poisson provenant de pêcheries et aquacultures durables. Les aliments que les Loups avalent sont leur source d'énergie principale ! **Alors, nous portons une attention particulière à ce que nous leur servons. C'est important pour nous que la provenance de nos produits soit presque toujours locale et biologique, mais c'est toujours frais et c'est toujours préparé avec soins sur place pour nos Petits Loups**

## LUNDI

**COLLATION :** ORANGE

**DÎNER :** SOUPE AUX LÉGUMES ET POULET AVEC PITA GRILLÉS

**COLLATION :** BOULES D'ÉNERGIES AUX DATTES, FRUITS SÉCHÉS ET PACANE

## MARDI

**COLLATION :** POIRE

**DÎNER :** QUICHES VÉGÉTARIENNE AVEC UNE SALADE DE POIS CHICHES AUX LÉGUMES CROQUANTS

**COLLATION :** GALETTES À L'AVOINE ET AUX BLEUETS AVEC LAIT VÉGÉTAL

## MERCREDI

**COLLATION :** ANANAS

**DÎNER :** CHILI VÉGÉTALIEN, RIZ BASMATI AVEC SAUCE À LA LIME ET CHIPOTLE

**COLLATION :** CRUDITÉS AVEC PETITES PIZZA AUX TOMATES

## JEUDI

**COLLATION :** SALADE DE FRUITS

**DÎNER :** NOUILLES SHANGHAÏ À LA CORÉENNE ET LÉGUMES SAUTÉS

**COLLATION :** CRÊPE AU SARRASIN, SIROP D'ÉRABLE ET COULIS DE PETITS FRUITS

## VENDREDI

**COLLATION :** POMME

**DÎNER :** MORUE RÔTIE À LA CROÛTE DE CHIA ET PURÉE DE POMME DE TERRE ET CAROTTE

**COLLATION :** YOGOURT NATURE, BANANE ET NOIX DE GRENOBLE GRILLÉS

# MENU PRINTEMPS

15 AU 19 MARS 2021

Deux collations et un repas sont servis aux enfants durant la journée. Tous les plats sont cuisinés avec amour par notre chef César, sous différents airs de musique latine, il concocte chaque jour, des repas inspirés de ses créations à partir de produits saisonniers, le plus souvent que possible locaux et biologiques ! Chauds, froids, végétariens, végétaliens, légers ou plus consistants, les mets offerts sur le menu varient pour satisfaire tous les goûts. Occasionnellement, il y a un plat de viande, soit les meilleures viandes et volailles naturelles issues de notre terroir ou un plat de poisson provenant de pêcheries et aquacultures durables. Les aliments que les Loups avalent sont leur source d'énergie principale ! **Alors, nous portons une attention particulière à ce que nous leur servons. C'est important pour nous que la provenance de nos produits soit presque toujours locale et biologique, mais c'est toujours frais et c'est toujours préparé avec soins sur place pour nos Petits Loups.**

## LUNDI

**COLLATION :** BANANE

**DÎNER :** POTAGE DE LÉGUMES ET LENTILLES AVEC PAIN ENTIER ET FROMAGE À LA CRÈME

**COLLATION :** TARTE CROÛTE AUX BISCUITS GRAHAM, TOFU SOYEUX, CITRON ET MERINGUE

## MARDI

**COLLATION :** POMME

**DÎNER :** MACARONI AUX ÉPINARDS ET SAUCE BÉCHAMEL

**COLLATION :** MUFFIN AU SON ET AUX ABRICOTS AVEC LAIT VÉGÉTAL

## MERCREDI

**COLLATION :** MELON

**DÎNER :** OMELETTE AUX LÉGUMES, FÈVES AUX LARDS VÉGANES, CRETON VÉGANE ET PAIN BAQUETTE

**COLLATION :** POUNDING ÉTAGÉ AU CHIA ET FRUITS

## JEUDI

**COLLATION :** SALADE DE FRUITS

**DÎNER :** TOFU GÉNÉRAL TAO, LÉGUMES SAUTÉS ET RIZ BRUN

**COLLATION :** PLATEAU DE CRUDITÉS, OLIVES, HUMUS, MARINADE, CHIMICHURRI ET PAIN DE CHEZ AROHMA

## VENDREDI

**COLLATION :** SMOOTHIE BOWL AUX FRAISES

**DÎNER :** POULET BBQ, POMME DE TERRE GREC ET SALADE DE TABOULÉ

**COLLATION :** CHOCOLAT CHAUD ET GUIMAUVE AVEC BARRE GRANOLA MAISON

# MENU PRINTEMPS

22 AU 26 MARS 2021

Deux collations et un repas sont servis aux enfants durant la journée. Tous les plats sont cuisinés avec amour par notre chef César, sous différents airs de musique latine, il concocte chaque jour, des repas inspirés de ses créations à partir de produits saisonniers, le plus souvent que possible locaux et biologiques ! Chauds, froids, végétariens, végétaliens, légers ou plus consistants, les mets offerts sur le menu varient pour satisfaire tous les goûts. Occasionnellement, il y a un plat de viande, soit les meilleures viandes et volailles naturelles issues de notre terroir ou un plat de poisson provenant de pêcheries et aquacultures durables. Les aliments que les Loups avalent sont leur source d'énergie principale ! **Alors, nous portons une attention particulière à ce que nous leur servons. C'est important pour nous que la provenance de nos produits soit presque toujours locale et biologique, mais c'est toujours frais et c'est toujours préparé avec soins sur place pour nos Petits Loups.**

## LUNDI

**COLLATION :** POIRE

**DÎNER :** TONKINOISE AUX LÉGUMES

**COLLATION :** GRILLED-CHEESE CHEDDARD QUÉBÉCOIS ET CRUDITÉS

## MARDI

**COLLATION :** MANDARINE

**DÎNER :** PAIN DE VIANDE, POMME DE TERRE GRELOT AVEC HARICOT VERT ET JAUNE

**COLLATION :** SALADE DE MELON D'EAU, CONCOMBRE, MENTHE ET FETA

## MERCREDI

**COLLATION :** POMME VERTE

**DÎNER :** FLAUTAS À LA MEXICAINE VEGANE

**COLLATION :** SORBET À LA MANGUE, COCONUT ET LIME AVEC BISCOTTIS AUX CHOCOLATS

## JEUDI

**COLLATION :** SMOOTHIE BANANE, MANGUE ET ANANAS

**DÎNER :** SPAGHETTI SAUCE TOMATE, BASILIC FRAIS ET FROMAGE EN NEIGE

**COLLATION :** GRANOLA MAISON ET LAIT VÉGÉTAL

## VENDREDI

**COLLATION :** SALADE DE FRUITS

**DÎNER :** SALADE DE LÉGUMINEUSES ET PAIN NAAN

**COLLATION :** SMOOTHIE AU KALE ET FRAMBOISE AVEC MÉLANGE DE FRUITS SÉCHÉS