

MENU DU PRE-K/HEAD START

AVRIL 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	200	35	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	4	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Bâtonnet de fromage^	59	1
												Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI				
01/04	02/04	03/04	04/04	05/04				
JOUR FÉRIÉ	Chips tortilla et garniture au poulet, maïs Chips tortilla	206 23 240 24	Penne de poulet au parmesan^ et pain Petites carottes avec sauce Ranch	413 59 80 15 35/55 8/3	Nuggets (CC) de poulet accomp. de p.d.t assaisonnées Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	380 41 64 12 136 13	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch	320/330 31 14/55 03/03
08/04	09/04	10/04	11/04	12/04				
Hamburger et frites cuites au four	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC) Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	415 45 453 58 4/55 1/3	PAS D'ECOLE	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184 23 110 19	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch	320/330 31 14/55 03/03	
15/04	16/04	17/04	18/04	19/04				
Chips tortilla et garniture au poulet, maïs Chips tortilla	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	206 23 240 24 386 34 80 15 4/55 1/3	Sandwich au bœuf effilé en sauce barbecue accomp. de maïs et haricots verts	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	482 46 64 12 136 13	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch	320/330 31 14/55 03/03	
22/04	23/04	24/04	25/04	26/04				
JOUR FÉRIÉ	Hamburger et frites cuites au four	415 45	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC) Petites carottes avec sauce Ranch	453 58 35/55 8/3	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184 23 110 19	Pizza au fromage Salade du jardin et sauce Ranch	320/330 31 20/55 4/3
29/04	30/04	01/05	02/05	03/05				
Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et maïs Petit pain	Hamburger végétarien acc. de frites dentelées	229 23 80 15 379 50	Penne de poulet au parmesan^ Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	413 59 64 12 136 13	Nuggets de poulet (CC) et épinards au fromage Petites carottes avec sauce Ranch	379 25 35/55 8/3	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch Sorbet aux fruits	320/330 31 14/55 03/03 77 20

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :
 Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90-120 Glucides 13-20

Notre sélection végan/végétarienne supplémentaire inclue : un sandwich au beurre de cacahuète/confiture, un sandwich au fromage grillé, une gaufre et un yaourt, un houmous et un parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^Vegan CC =

Céréales complètes

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)
 Petit pain : 80 / 15 Pain à hamburger : 140 / 27
 Pain à hot dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19
 Chips tortilla (à la garniture de tacos) 240/24

