


## CHOIX DU PETIT DEJEUNER

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.			
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	210	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	120	31	Jus d'orange	120	31	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

## DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
04/12		05/12		06/12		07/12		08/12						
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées	404	42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs	359	58	Bouchées de poulet (CC) et pâtes Mac & cheese	482	35	Taco~ croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla	238	31	Pizza au fromage	320/330	31
						Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
11/12		12/12		13/12		14/12		15/12						
Chips tortilla (CC) et garniture de tacos	206	23	Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	379	58	Gaufre belge au sirop *et yaourt^	200/120	35/31	Nuggets de poulet^ accomp. de haricots verts, carottes et pain	355	46	Pizza au fromage	320/330	31
						Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
Chips de taco au maïs	240	24	Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3		136	13						
18/12		19/12		20/12		21/12		22/12						
Bouchées de poulet (CC) avec p.d.t assaisonnées et petit pain	356	38	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara	487	55	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^	210/240	36/52	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla	264	38	Pizza au fromage	320/330	31
	80	15				Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
01/01/24		02/01/24		03/01/24		04/01/24		05/01/24						
<b>JOUR FÉRIÉ</b>		<b>Pas d'école</b>												
<b>Jour du Nouvel An</b>														
				Nuggets de poulet^ accomp. de haricots verts, carottes et pain		355	46	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Pizza au fromage	320/330	31	
								Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3	

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

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

