


MENU DU PRE-K/HEAD START

DECEMBRE 2022

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	360	65	Mini Pancakes et sirop	330	8/3	English muffin œuf et fromage	200	24	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Pain à la cannelle du Maryland ^v	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées 404 43	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain 479 58	Sandwich de bœuf sauce barbecue et haricots verts 429 56	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla 264 38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ 320/330 31 Légumes frais et sauce ranch 30/55 8/3
05/12	12/6	07/12	12/8	09/12
Sandwich grillé au fromage et frites au four 366 44	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts, carottes et pain 370 39	Bâtonnets de pain perdu et œufs brouillés avec sirop 249 27 240 62 Petites carottes et sauce Ranch 35/55 8/3	Tacos de poulet et p.d.t assaisonnées et petits pains plats 278 32 160 26	Pizza au fromage ou pepperoni+~ 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3
12/12	13/12	14/12	12/15	16/12
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées 404 43	Pâtes rotini & sauce à la viande~ accomp. de haricots verts & petit pain 433 46	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain 481 40 Tomates grappes et sauce Ranch 35/55 8/3	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla 264 38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3
19/12	20/12	21/12	22/12	23/12
Sandwich grillé au fromage et frites au four 366 44	Sandwich de bœuf sauce barbecue et maïs 484 65	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts, carottes et pain 355 46	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU 320/330 31 Légumes frais et sauce ranch 30/55 8/3	
02/01/23	03/01/23	04/01/23	05/01/23	06/01/23
Jour férié ❄️	Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées 404 43	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain 314 33	Taco de bœuf accomp. de maïs et chips tortillas 264 38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3

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 12-20

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

