

MENU DU PRE-K/HEAD START

MARS 2023

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

| CAL. | GLUC. | CAL. | GLUC. | CAL. | GLUC. | CAL. | GLUC. | CAL. | GLUC. | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|----------|--|-----------|----------|---|-----------|----------|---|-----------|----------|--|-----------|----------|
| Gaufre belge au sirop Jus de pomme | 360 60 | 65 16 | Mini Pancakes et sirop Jus d'orange | 330 60 | 66 13 | English muffin œuf et fromage Jus de pomme | 200 60 | 24 16 | Sandwich continental de dinde, jambon et fromage Jus d'orange | 270 60 | 30 16 | Brioche à la cannelle du Maryland Jus de pomme | 232 60 | 38 16 |

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | | | | | |
|--|-------|-------|--|----------|-----|---|------------------|----------------|---|---------|------|--|---------|-----|
| 27/02 | | 28/02 | | 01/03 | | 02/03 | | 03/03 | | | | | | |
| Hamburger~ et frites au four | 415 | 45 | Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain | 479 | 58 | Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage | 220/240 80/59 | 35/62 15/01 | Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla | 238 | 31 | Pizza au fromage | 320/330 | 31 |
| | | | | | | Petites carottes et sauce Ranch | 35/55 | 8/3 | | | | Salade du jardin et sauce Ranch | 20/55 | 4/3 |
| 06/03 | | 07/03 | | 08/03 | | 09/03 | | 10/03 | | | | | | |
| Bouchées de fromage et sauce Marinara | 487 | 55 | Boulettes de viande teriyaki et riz aux légumes (CC) | 421 | 63 | Dinde en sauce accomp. de purée de p.d.t et petit pain | 300 | 35 | Mac & Cheese, bouchées de poisson et pain | 451 | 48 | Pizza au fromage | 320/330 | 31 |
| | | | Tomates grappes et sauce Ranch | 35/55 | 8/3 | | | | Salade du jardin et sauce Ranch | 20/55 | 4/3 | Assortiment de légumes frais et sauce ranch | 14/55 | 3/3 |
| 13/03 | | 14/03 | | 15/03 | | 16/03 | | 17/03 | | | | | | |
| Bouchées d'ailes de poulet accomp. d'épinards au fromage et pain | 389 | 35 | Hamburger~ et p.d.t dentelées | 404 | 42 | Pâtes penne à la sauce Bolognese~ et pain | 272 | 46 | Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla | 238 | 31 | Pizza au fromage | 320/330 | 31 |
| Petites carottes et sauce Ranch | 35/55 | 8/3 | | | | Salade du jardin et sauce Ranch | 20/55 | 4/3 | | | | Assortiment de légumes frais et sauce ranch | 14/55 | 3/3 |
| 20/03 | | 21/03 | | 22/03 | | 23/03 | | 24/03 | | | | | | |
| Nuggets de poulet* acc. de maïs + pain | 370 | 48 | Sandwich aux boulettes de viande~ et haricots verts | 336 | 46 | Mac & Cheese, bouchées de poisson et pain | 451 | 48 | Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain | 437 | 52 | Pizza au fromage | 320/330 | 31 |
| | | | | | | Tomates grappes et sauce Ranch | 35/55 | 8/3 | | | | Salade du jardin et sauce Ranch | 20/55 | 4/3 |
| 27/03 | | 28/03 | | 29/03 | | 30/03 | | 31/03 | | | | | | |
| Hamburger~ et frites au four | 415 | 45 | Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain | 479 | 58 | Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla | 238 | 31 | Pizza au fromage | 320/330 | 31 | PAS D'ÉCOLE 🍀 | | |
| | | | | | | ou | | | Assortiment de légumes frais et houmous | 14/110 | 3/18 | | | |

Spring Break (vacances de printemps) Du lundi 3 avril au lundi 10 avril 2023

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 CC = Céréales complètes

