

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE NOVEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12 CAL Macaroni au Fromage et Pépites de Poulet GC & Petit Pain GC 399 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	13 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	14 CAL +Rôti de Dinde et Sauce avec Purée de Pommes de Terre, Farce, et Petit Pain Complet 363 Sauce aux Airelles 54 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	15 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	16 CAL ^Pizza pour une Personne GC au Fromage 330 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
19 CAL +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	20 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat GC 344 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	21 CAL Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 385 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	22 PAS D'ÉCOLE 23 PAS D'ÉCOLE	
26 CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	27 CAL ^Calzone GC de 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	28 CAL +Hot Dog sur pain GC avec mélange de légumes 362 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	29 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	30 CAL ^Pizza pour une Personne GC au Fromage 330 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100

