



MENU DE LA GARDERIE ZÜKARI



SEMAINE DU 9 JANVIER

Menu semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin + eau	Fruits frais	Smoothie	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Plat principal + eau	Chili végétarien Mélange de macédoine de légumes, haricots, viande de soya, riz blanc, sauce tomate et épices	Pad Thaï au poulet Spaghettis, maïs entiers, poivrons, oignons, poulet et sauce au gingembre, soya, miel et ail	Pâté au saumon Servi avec haricots verts, maïs en grains	Riz mexicain Riz à la mexicaine avec bœuf haché, maïs en grain et poivrons	Poisson teriyaki Poisson gobege avec sauce teriyaki servi avec riz aux légumes accompagné de carottes et haricots verts
Dessert + lait	Compote de fruits et gaufrettes au miel	Cake citron framboise	Yogourt aux fruits et granola	Avantageux aux fraises	Salade de mandarines et biscuits assortis
Collation de l'après-midi + eau	Galettes de riz aux tomates et fromage à la crème	Mini pita et fromage	Légumes du moment et hummus	Beurre de soya et cartiers de pomme	Muffin aux fruits du moment

En s'appuyant sur les recommandations du Guide alimentaire canadien ainsi que sur les précieux conseils de nutritionnistes membres de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec. Conforme aux exigences du Ministère de la Famille (M.F.A.). Certificat et approbation du M.A.P.A.Q. Nous gérons les allergies pour vous. Tous les enfants allergiques ont quotidiennement un repas à leur nom pour éviter toute contamination. Installation sans noix ni arachides. Des repas végétariens sont aussi disponibles.

