

# MENU DU PRE-K/HEAD START

# MAI 2023

## OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

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

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
01/05			02/05			03/05			04/05			05/05		
Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage	220/240 80/59	35/62 15/01	Hamburger~ et frites cuites au four	415	58	Nuggets de poulet (CC) et pain aux baies	508	48	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC)	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	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
Bouchées (CC) de fromage frit et sauce marinara	487	55	Nuggets (CC) de poulet, p.d.t et petit pain	426	55	Mac & Cheese, bouchées de poisson et pain	451	48	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	459	73	Pizza au fromage	320/330	31
						Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	30	Rôti de dinde et sauce accomp. de purée de p.d.t et petit pain	300	35	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain	314	95	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	294	42	Pizza au fromage	320/330	31
Gauffre belge (CC)	240	34										Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
05/22			05/23			05/24			05/25			05/26		
Hamburger de dinde+ accomp. de haricots Ranchero	445	56	Pâtes penne à la sauce Bolognese et pain	322 80	55 15	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	509	84	Nuggets de poulet (CC) accomp. de maïs + pain	370	48	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
05/29			05/30			05/31			06/01			06/02		
			Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage	220/240 80/59	35/62 15/01	Nuggets de poulet, maïs et petit pain	398	44	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC)	294	42	Pizza au fromage	320/330	31
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3							Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3

JOUR FÉRIÉ ♀

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 : Céréales complètes

Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille vVegan CC =

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  
 Mini pain plat (1) : 80 / 13  
 Chips tortilla : 110 / 19

