
MENU AUTOMNE-HIVER 2020-2021



MANGER SAINEMENT N' Aura JAMAIS GOUTE AUSSI BON !

Parce que bien s'alimenter, nous tient à cœur :

Nous avons fait le pari de rendre la nourriture attrayante, goûteuse, colorée et diversifiée, tout en respectant le guide alimentaire canadien ;

Nous avons préparé un menu équilibré qui offre aux enfants l'opportunité de découvrir le monde avec leurs papilles gustatives ;

Nous avons travaillé de pair avec Philippe Grand, nutritionniste, dans l'élaboration de nos menus et de nos recettes ;

Nous avons décidé de réduire l'utilisation du sucre, du sel et des mauvais gras ;

Nous avons décidé de quotidiennement avoir du plaisir autour de la table avec les enfants et discuter de ce que nous mangeons ;

Nous avons surtout fait le choix de ne pas utiliser la nourriture comme moyen de négociation.

Découvrez notre menu automne-hiver 2020-2021
Juliana, responsable de l'alimentation



Je lave la laitue et le basilic de notre petit jardin

Je m'appelle Juliana.

J'ai étudié à l'école des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal.

J'ai pendant des années été dessinatrice-designer au Brésil, mais mon cœur était porté ailleurs.

En arrivant au Québec, j'ai fait le saut dans le monde de la cuisine parce que j'ai toujours aimé cuisiner.

Aujourd'hui, il me plaisir de préparer des mets sains, goûteux pour vos enfants.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en faire part à la direction qui me transmettra votre message.

« Ce menu a été créé en pensant à vos enfants à qui j'offrirais des repas nutritifs et attrayants. J'ai essayé de trouver des inspirations dans divers pays du monde, en valorisant autant que possible les produits locaux.

J'espère, ainsi, pouvoir contribuer à la croissance et au bon développement physique de vos enfants... une saison à la fois ! Alors, bon appétit ».

Menu Automne-Hiver 2020-2021



Manger sainement n'aura jamais goûté aussi bon !

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	Collation AM	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
	Aliments protéinés	Dahl aux lentilles corail	Œufs cuits durs	Poisson en croûte de semoule de maïs	Chili végétarien	Galette de tofu et soupe d'automne
	Légumes	Légumes de saison	Salade d'hiver (haricots verts, carottes, betteraves, patates douces)	Légumes de saison	Poivron, oignons, maïs, céleri, carottes, tomates + brocoli vapeur	(Légumes de saison dans la soupe)
	Produits céréaliers	pain naan au blé entier	(pomme de terre dans la salade)	Couscous au blé entier	Riz brun	Craquelins
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Collation PM	Yogourt et céréales	Breton et fromage	Biscuit avoine et raisins secs	Muffin carotte et pépites choco mi sucré	Croûtons maison et trempette et haricots

NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER

Menu Automne-Hiver 2020-2021



Manger sainement n'aura jamais goûté aussi bon !

	Collation AM	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
2	Aliments protéinés	Lasagne bolognaise végétarienne	Moqueca au Tilapia	Soupe à l'orge avec légumineuses	Quiche-tortilla au tofu et poireau	Burger haricots et champignons
	Légumes	Salade de carottes râpées	Poivrons rouges, tomates, oignons + Brocoli vapeur	Panais, citrouille, champignons + concombres	Salade verte à la Juliana	Salade de chou
	Produits céréaliers	(Lasagne blé entier)	Riz Basmati	(Orge)	(tortilla)	Pain à hamburger
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Collation PM	Galette de riz et beurre de soya	Céréales et compote de pommes	Brownie fèves noires	Muffin courgette et avoine	Yogourt et granola

NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER

Menu Automne-Hiver 2020-2021



Manger sainement n'aura jamais goûté aussi bon !

	Collation AM	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
3	Aliments protéinés	Papillote de poisson à la provençale	Macaroni à la courge, chou-fleur et fromage	Riz chinois au tofu	Soupe Harira aux lentilles brunes + fromage	Timbales aux œufs
	Légumes	Légumes de saison en papillote	légumes surgelés à la vapeur	(carottes, pois vert, champignon) + pois mange-tout	Crudités	Salade de betteraves
	Produits céréaliers	Couscous au blé entier	(Macaroni au blé entier)	Riz brun	Pain de blé entier à l'ail	Purée de patates douces
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Collation PM	Toast melba et beurre de soya	Breton et trempette de haricots	Mousse chocolat végé (lait coco et chia)	Biscuits à la noix de coco	Pita et fromage en grains

NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER

Menu Automne-Hiver 2020-2021



Manger sainement n'aura jamais goûté aussi bon !

	Collation AM	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait	Fruits frais et lait
4	Aliments protéinés	Ragoût de pois chiches	Spaghetti sauce tomates et boulettes de tofu	Pâté chinois aux lentilles	Pain de viande végété aux légumes	Cari de poisson
	Légumes	Légumes verts	Crudités	Betteraves	Salade verte à la Juliana	Légumes de saison rôtis
	Produits céréaliers	Polenta	(Spaghetti au blé entier)	(pomme de terre)	Orge	Riz basmati
	Dessert	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
	Collation PM	Galette de riz et trempette crème sûre et poisson	Yogourt et céréales	Biscuits moelleux aux pommes	Blondies aux pois chiches	Mousse fruit (lime, fruits)(lait coco et chia)

NOUS SERVONS DU LAIT 3,25% OU PRODUITS LAITIERS À LA COLLATION AM ET AU DÎNER