



MENU PRINTEMPS/ÉTÉ CPE LACHINE SPRING /SUMMER MENU

Collation / Snack
AM

<i>Fruit frais / Fresh fruit</i>	<i>Fruit frais / Fresh fruit</i>	<i>Fruit frais / Fresh fruit</i>	<i>Fruit frais / Fresh fruit</i>	<i>Fruit frais / Fresh fruit</i>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

LUNDI / MONDAY

MARDI / TUESDAY

MERCREDI/WEDNESDAY

JEUDI / THURSDAY

VENREDI / FRIDAY

Semaine 1
Week 1

<p><i>Spaghetti de blé entier avec sauce à la viande et carottes</i></p> <p>Whole wheat spaghetti with meat sauce & carrots</p>	<p><i>Couscous à la sauce tomate avec pois chiches, céleri, oignon, zucchini et carottes</i></p> <p>Couscous with chick peas, celery, onion, zucchini & carrots in tomato sauce</p>	<p><i>Poulet Teriyaki avec macédoine et riz</i></p> <p>Chicken Teriyaki with mixed vegetables and rice</p>	<p><i>Filets de basa au four aux herbes patates et maïs en grains</i></p> <p>Baked herb basa fillets potatoes & corn</p>	<p><i>Sandwichs au "WOWBUTTER" (beurre de soya) avec du pain 100% blé entier & légumes frais du marché avec trempette à l'oignon</i></p> <p>"WOWBUTTER" sandwiches (soya butter) w/ 100% whole wheat bread & fresh veggie platter with onion dip</p>
---	---	--	--	--

LUNDI / MONDAY

MARDI / TUESDAY

MERCREDI/WEDNESDAY

JEUDI / THURSDAY

VENREDI / FRIDAY

Semaine 2
Week 2

<p><i>Casserole de macaroni, bœuf et fromage & brocoli</i></p> <p>Cheesy beef 'n' mac bake & broccoli</p>	<p><i>Lanières de poulet à la sauce aigre-douce, riz brun, petits pois et carottes</i></p> <p>Chicken strips with sweet & sour sauce, brown rice, peas & carrots</p>	<p><i>Hamburgers avec salade de tomates et concombres</i></p> <p>Hamburgers with tomato & cucumber salad</p>	<p><i>Casserole de thon avec salade de haricots verts</i></p> <p>Tuna casserole with green bean salad</p>	<p><i>Wraps 100% blé entier à la salade de poulet & légumes frais avec trempette à l'aneth</i></p> <p>100% whole wheat chicken salad wraps & fresh veggie platter with dill dip</p>
---	--	--	---	---

LUNDI / MONDAY

MARDI / TUESDAY

MERCREDI/WEDNESDAY

JEUDI / THURSDAY

VENREDI / FRIDAY

Semaine 3
Week 3

<p><i>Lasagne avec pâtes de blé entier avec légumes mélangés et dinde hachée</i></p> <p>Whole wheat lasagna noodles with mixed vegetables & ground turkey</p>	<p><i>Sandwichs au fromage grillé avec du pain 100% blé entier et salade de six haricots avec vinaigrette aux agrumes</i></p> <p>Grilled cheese sandwiches w/ 100% whole wheat bread & six bean salad with citrus dressing</p>	<p><i>Chili avec riz brun & carottes</i></p> <p>Chili with brown rice & carrots</p>	<p><i>Fajitas de blé entier au poulet avec poivrons rouges et jaunes</i></p> <p>Chicken and whole wheat fajitas with red & yellow peppers</p>	<p><i>Sandwichs à la salade de thon avec du pain 100% blé entier & légumes frais avec trempette à l'oignon</i></p> <p>Tuna salad sandwiches w/ 100% whole wheat bread & fresh veggie platter with onion dip</p>
---	--	---	---	---

LUNDI / MONDAY

MARDI / TUESDAY

MERCREDI/WEDNESDAY

JEUDI / THURSDAY

VENREDI / FRIDAY

Semaine 4
Week 4

<p><i>Pâtes de style coquilles avec sauce rosée et pois chiches & chou-fleur</i></p> <p>Shell pasta with rosé sauce and chick peas & cauliflower</p>	<p><i>Boulettes de viande à la dinde avec riz brun & salade romaine avec vinaigrette aux agrumes</i></p> <p>Turkey meatballs with brown rice & romaine salad with citrus dressing</p>	<p><i>Boeuf Teriyaki avec macaroni avec concombres tranchés</i></p> <p>Beef Teriyaki with macaroni with sliced cucumbers</p>	<p><i>Filet de sole au four avec sauce au citron et à l'aneth avec couscous et légumes variés</i></p> <p>Baked fillet of sole w/ lemon dill sauce with couscous & mixed vegetables</p>	<p><i>Pizza aux tomates avec des cubes de fromage mozzarella & légumes frais avec trempette au concombre</i></p> <p>Tomato pizza with mozzarella cheese cubes & fresh veggie platter with cucumber dip</p>
--	---	--	--	--

PM
Collation/ Snack

<p><i>Bâtonnets de fromage & fruits tranchés</i></p> <p>Cheese sticks & sliced fruit</p>	<p><i>Yogourt & fruit de saison</i></p> <p>Yogurt & seasonal fruit</p>	<p><i>Muffins aux fruits faits maison & fruits tranchés</i></p> <p>Homemade fruit muffins & sliced fruit</p>	<p><i>Pita, houmous & concombre</i></p> <p>Pita, hummus & cucumber</p>	<p><i>Compote de pommes et de fruits & bâtonnets de fromage</i></p> <p>Fruit applesauce & cheese sticks</p>
--	--	--	--	---