



MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 1

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|--|--|--|---|---|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | Crème de carottes Pain de céréales Fromage Poires/pêches Granola | Casserole aux haricots de soya, lentilles et légumes Pâtes Biscuits au cacao et avoine | Ragoût de boulettes Cubes de pommes de terre et légumes Pouding au yogourt | Riz au poulet et aux légumes Carrés aux dattes | Carrés grecs aux épinards Couscous aux légumes Salade de fruits |
| COLLATION PM | Yogourt à la vanille et petits fruits | Pomme et fromage sur craquelin | Pain de zucchini | Rondelles de concombre et jus de légumes | Muffins aux bananes |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 2

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|--|--|--|--|---|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | Pennes à la sauce au tofu et légumes Concombre Brownies aux pruneaux | Gratin de légumes et saumon Carrés Rice Krispies aux caroubes/canneberges | Steak aux fèves Purée de légumes Tarte au citron | Divan aux œufs Salade du chef Pouding Graham et fruits | Pizza l'Escale (poulet, fromage) Salade César Tofu crémeux, fouetté avec des petits fruits |
| COLLATION PM | Barres tendre énergétique maison | minigo | Hummus de pois chiche sur pain de céréales | Pommes et graines de tournesol | Bananes |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 3

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|---|--|--|---|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | Chili végétarien (légumineuses et légumes) Riz Muffins aux carottes et ananas | Bouillon de légumes Petits pains farcis à la salade aux œufs Bâtonnets de légumes crus Biscuits santé | Boulettes aux pêches Purée de pommes de terre Salade d'haricots et de maïs Gaufres maison et coulis de fruits | Pâté au poulet Salade de carottes et raisins Velours aux poires | Poisson Tetrazini (poisson blanc, pâtes et Fromage) Salade du chef! Pizza aux fruits |
| COLLATION PM | Crudités et trempettes | Céréales et lait | Pain aux dattes | Bagel et tartinade de tofu | Mousse givrée aux fruits secs |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 4

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|--|--|--|---|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | Quiche aux légumes Salade de pâtes Poires meringuées | Spaghetti sauce à la viande Salade César Gâteau au gruau | Poulet, sauce champignons et cari Riz sauvage aux légumes Purée de fraises et pêches | Chaudrée de poisson et légumes Pain de blé au fromage Muffins au citron et graines de pavot | Pain de viande Purée de pommes de terre Légumes de la saison Croustade aux fruits |
| Collation PM | Salade de fruits maison | Tubes de yogourt aux fruits | Muffins cheddar et pommes | Mousse aux fruits et yogourt | Bananes |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 5

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | <p>Lasagne aux épinards</p> <p>Salade de chou</p> <p>Carré aux dattes et aux pruneaux</p> | <p>Œufs brouillés à la mexicaine</p> <p>Patates, carottes et fèves à l'ail, au four.</p> <p>Bananes/ sauce au chocolat noir</p> | <p>Soupe repas aux légumes et légumineuses</p> <p>Pain cheddar et jambon</p> <p>Mousse crémeuse au tofu et aux fruits</p> | <p>Sauté de bœuf et légumes</p> <p>Couscous à l'orange</p> <p>Crème de tapioca et coulis de fraises</p> | <p>Vol-au-vent au thon</p> <p>Macédoine de légumes maison</p> <p>Pêches granola</p> |
| COLLATION PM | <p>Galette de riz et compote de fruits</p> | <p>Yogourt</p> | <p>Muffins au son et aux raisins</p> | <p>Fromage cheddar et jus de tomates</p> | <p>Pain aux fraises</p> |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 6

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|--|--|---|--|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | <p>Nouilles chinoises au bœuf</p> <p>Salade chinoise (fèves germées)</p> <p>Carrés Rice Krispies aux fruits séchés.</p> | <p>Nids au jambon et aux œufs</p> <p>Macédoines de légumes maison</p> <p>Croustade aux bleuets</p> | <p>Pâté au saumon Sauce rosée</p> <p>Haricots verts et jaunes</p> <p>Brownies au Quinoa</p> | <p>Pâté chalet (bœuf haché et légumes)</p> <p>Salade du chef!</p> <p>Gâteau aux bananes</p> | <p>Croquette de poulet maison</p> <p>Riz aux légumes</p> <p>Gelée à la purée de poires</p> |
| COLLATION PM | <p>Tartinade de « végépâté » sur biscotte</p> | <p>Guacamole (purée d'avocats) sur pointe de tortillas grillés</p> | <p>Fruits frais et trempette de melon d'eau</p> | <p>Grignotines de céréales</p> | <p>Biscuits vitalité maison</p> |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 7

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|---|--|---|--|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | Filet de sole farci aux légumes et au fromage Patates douces en purée Pouding au pain | Macaroni au tofu Salade de concombres et de poires Tarte aux cerises | Pâté mexicain Salade verte Fruits ensoleillés | Omelette roulée à la salsa Purée de légumes Macaron de noix de coco et cacao | Filet de porc aux pommes Couscous aux légumes Purée de bananes, pommes et poires à la cannelle |
| COLLATION PM | Craquelins de grain Fromage et quartiers d'oranges | Gelée de fruits maison au jus d'orange | « hot-dog » de bananes et beurre de sésame | Muffins aux bleuets | Yogourt |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 8

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|---|---|---|--|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | <p>Chili au tofu de l'Ouest</p> <p>Orge pilaf</p> <p>Cache-cache aux dattes</p> | <p>Croquettes de saumon</p> <p>Gratin de légumes</p> <p>Gâteau à la compote de pommes</p> | <p>Sauce aux œufs</p> <p>Cubes de pommes de terres bouillis</p> <p>Betterave</p> <p>Muffin aux carottes et ananas</p> | <p>Pâté chinois</p> <p>Salade de chou</p> <p>Pouding aux pêches</p> | <p>Lasagne au poulet</p> <p>Salade verte</p> <p>Blanc manger au chocolat</p> |
| COLLATION PM | <p>Compote de pommes</p> | <p>Tortillas à la cannelle et trempette de fruits</p> | <p>Banane et mousse santé au chocolat</p> | <p>Tartinade au fromage cottage, à l'orange et fruits secs sur biscottes</p> | <p>Biscuit graham, fromage à la crème et petits fruits coupés</p> |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 9

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|---|--|--|---|---|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | <p>Guedilles au poulet</p> <p>Crudités</p> <p>Gâteau aux pêches</p> | <p>Soupe de pois chiche et légumes à la Marocaine</p> <p>Pain de blé</p> <p>Tarte aux pommes</p> | <p>Fritata au jambon et broco-fleur</p> <p>Gratin dauphinois (pommes de terre)</p> <p>Carrés aux cerises</p> | <p>Filet de poisson croustillant au four</p> <p>Riz aux légumes</p> <p>Bagatelle aux fruits</p> | <p>Pennes à la viande</p> <p>Salade César</p> <p>Galette à la mélasse</p> |
| COLLATION PM | <p>Bagel, fromage à la crème et fruits en morceaux</p> | <p>Minigo</p> | <p>Bananes</p> | <p>Pain aux canneberges et à l'orange</p> | <p>Biscuit et sa tartinade de carottes</p> |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 10

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|---|---|---|--|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | <p>Farfales à la mexicaines (chaires de saucisses italiennes et légumes)</p> <p>Concombres</p> <p>Gâteau rafraichissant (salade de fruits / crème glacée)</p> | <p>Stew (bœuf haché)</p> <p>Pommes de terre et carottes pilées</p> <p>Croustade aux pommes</p> | <p>Soupe poulet et nouilles maison</p> <p>Pain de céréales et fromage</p> <p>Flan crémeux aux bleuets</p> | <p>Œuf à la bénédicte sur muffin anglais</p> <p>Salade verte</p> <p>Muffins à l'avoine et aux framboises</p> | <p>Gratin de thon</p> <p>Macédoine de légumes maison</p> <p>Blanc manger et coulis de fruits</p> |
| COLLATION PM | Gaufre maison et coulis de fruits des champs | Yogourt au jello et petits fruits | Galette de sarrasin et mélasse | Craquelin et tartinade de poulet | Pain aux raisins |





MENU CPE L'ESCALE

Semaine # 11

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|--|---|--|---|--|
| COLLATION AM | | | | | |
| DÎNER | Macaroni au fromage Salade de betteraves Biscuits santé au gruau | Pâté chinois nouvelle version ... (plus de légumes!!!!) Jus de légumes Crème à l'orange | Quesadilla au thon Salade de chou Concombres Tarte aux poires | Blé bulgur espagnol aux pois chiches Orzo aux légumes Crème de blé au coulis de petits fruits | Filet de porc mariné Pommes de terre Salade de pommes Muffins aux framboises et aux bleuets |
| COLLATION PM | Barre tendre aux fruits séchés | Muffins aux pommes et aux carottes | Craquelin et fromage à tartiner | Bananes | Boisson au tofu |

