



## AU MENU CETTE SEMAINE : DU 18 AU 22 JANVIER 2021



	Pour faire le plein d'énergie, une collation ~ à 9h00	Pour se réunir, partager, et découvrir les saveurs et l'équilibre d'un menu sain : Repas à ~ 12h00	Pour le plaisir : un petit dessert juste après le repas	Le souper n'est pas pour tout de suite, nous avons dépensé beaucoup d'énergie et avons une petite faim ... Goûter à ~ 16h00
LUNDI	Fruits de saison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade verte</li> <li>• Végétarien : tortellonis tricolores, sauce champignons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Dessert lacté *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macédoine</li> <li>• Yogourt nature</li> </ul>
MARDI	Fruits de saison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epinards en feuilles</li> <li>• Daal de lentilles</li> <li>• Brochette de poisson au curry rouge</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bircher</li> </ul>
MERCREDI	Fruits de saison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ratatouille</li> <li>• Purée crémeuse</li> <li>• Rôti de boeuf</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote pommes natures</li> <li>• Biscuits</li> </ul>
JEUDI	Fruits de saison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jardinière de légumes</li> <li>• Blé Ebly</li> <li>• Végétarien : sensationnel burger, confit d'oignons</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Tartes aux carottes</li> </ul>
VENDREDI	Fruits de saison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de carottes</li> <li>• Kritaraki</li> <li>• Tomates farcies à la viande</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits</li> <li>• Tartines</li> </ul>



Nos menus sont préparés par notre équipe de cuisiniers du CRN et élaborés (quantité, composition, mode de cuisson, etc...) selon les directives du label « Fourchette Verte des Tout -petits ». Durant la journée, votre enfant pourra à sa guise, disposer d'eau en terme de boisson. Selon la saison, nous pouvons servir des jus de fruits ou de légumes frais, histoire de varier un peu, toute comme les collations qui peuvent être composées de crudités appréciées des enfants. Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire concernant les repas et collations servis à La Case.