

# Menu printemps CPE Narnia

## Mois: Avril 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>AM</b>	Céréales grains entiers	Fresh fruits	Fresh fruits	Fresh fruits	Fresh fruits
	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>
<b>Régulier</b>	Potage pomme de terre et poireaux Avec demi grilled cheese	Rigatoni au poulet Sauce tomate & épinards	Pizza à la viande hachée Servi avec crudités	Chow mein au tofu et brocoli	<b>FERME</b>
<b>Végétarien</b>	Potage pomme de terre et poireaux Avec demi grilled cheese	Rigatoni au fromage Sauce tomate & épinards	Pizza au fromage Servi avec crudités	Chow mein au tofu et brocoli	
<b>Végane</b>	Potage pomme de terre Avec demi grilled cheese	Rigatoni au fromage vegan Sauce tomate & épinards	Pizza au fromage végétane Servi avec crudités	Chow mein au tofu et brocoli	
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	
<b>Coll. PM</b>	Craquelins grain entier et fromage	Muffin anglais tartina de thon	Muffin au zuchini	Crudités & tzatiki	
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Régulier</b>	Soupe minestrone végétane avec pain grains entiers	Spaghetti à la viande Légumes du jour	Couscous au saumon & courgettes	Riz tex mex aux haricots haricots, maïs & poirons	Ravioli de veau Légumes du jour
<b>Végétarien</b>	Soupe minestrone végétane avec pain grains entiers	Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour	Couscous au saumon & courgettes	Pâtes tex mex haricots, maïs & poirons	Ravioli au fromage Légumes du jour
<b>Végane</b>	Soupe minestrone végétane avec pain grains entiers	Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour	Couscous au saumon & courgettes	Pâtes tex mex haricots, maïs & poirons	Pâtes au fromage vegan Légumes du jour
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
<b>Coll. PM</b>	Galette de riz brun wow butter	Demi bagel Fromage à la crème	Granola fait maison	Craquelins grain entier et fromage	Banana muffins
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Régulier</b>	Riz frit au poulet et chou et carottes	Ragout au bœuf purée de pomme de terre	Frittata au fromage Salade de couscous	Penne gratiné au poulet rosée sauce & brocoli	Quessadilla au fromage Servi avec crudités
<b>Végétarien</b>	Riz frit au tofu et chou et carottes	Ragout aux haricots purée de pomme de terre	Frittata au fromage Salade de couscous	Penne gratiné rosée sauce & brocoli	Quessadilla au fromage Servi avec crudités
<b>Végane</b>	Riz frit au tofu et chou et carottes	Ragout aux haricots purée de pomme de terre	Frittata au fromage végétane Salade de couscous	Penne gratiné rosée sauce & brocoli	Quessadilla au fromage végétane, avec crudités
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
<b>Coll. PM</b>	Bâtonnets gressins & guacamole	Mini quiche au fromage	Mini crêpes Coulis aux fruits maison	Craquelins grain entier et fromage	Carrés aux carottes
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Régulier</b>	Ragout de pois chiche au cari & noix de coco Servi avec naan bread	Poulet stroganoff Servi avec pâtes	Riz pilaf au saumon	Hamburger steak Pomme de terre, petits pois & sauce brune	Tortellini au fromage sauce de tomates & légumes
<b>Végétarien</b>	Ragout de pois chiche au cari & noix de coco Servi avec naan bread	Chapignon stroganoff Servi avec pâtes	Riz pilaf au saumon	Vegan galettes Pomme de terre, petits pois & sauce brune	Tortellini au fromage sauce de tomates & légumes
<b>Végane</b>	Ragout de pois chiche au cari & noix de coco	Chapignon stroganoff Servi avec pâtes	Riz pilaf aux lentilles	Galettes véganes Pomme de terre, petits pois	pâtes au fromage végétane sauce de tomates & légumes
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
<b>Coll. PM</b>	Craquelins grain entier et fromage	Gauffres wow butter	Crudités & hummus	Pita & salade aux oeufs	Scones aux bleuets
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>01</b>
<b>Regular</b>	Chaudrée de poulet & maïs avec pain grains entiers	Pâtes méditerranéennes au boeuf, olives & tomates	Riz fromagé aux légumes au gratin	Ragoût au poulet purée de pomme de terre	 <p>Traiteur Evoo Santé inc Tel. 514-400-4545</p>
<b>Vegetarian</b>	Chaudrée d'haricots & maïs avec pain grains entiers	Pâtes méditerranéennes au pois chiche, olives & tomates	Riz fromagé aux légumes au gratin	Ragoût au légumes & tofu purée de pomme de terre	
<b>Vegan</b>	Chaudrée d'haricots & maïs avec pain grains entiers	Pâtes méditerranéennes pois chiche, olives, tomates	Riz fromagé aux légumes au gratin	Ragoût au légumes & tofu purée de pomme de terre	
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	
<b>PM Snack</b>	Galette de riz brun & mgacamole	Craquelins grain entier et fromage	Crudités & œufs durs	Pain aux raisins	