



Si votre enfant a des besoins alimentaires spéciaux, s'il-vous-plait laissez-nous savoir par intérim de l'école et nous modifierons les repas de votre enfant.

### Menu du mois de janvier de l'ÉMO

| Collations               |  |   |  |  |   |
|--------------------------|--|---|--|--|---|
|                          | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  |
| <b>AM</b>                | Céréales<br>Lait   | Yogourt et ananas<br>Lait   | Fruits secs et<br>craquelins<br>Lait                               | Pretzels et<br>fromage<br>Lait   | Compote aux<br>pommes et muesli<br>Lait                         |
| <b>PM</b>                | Collations<br>mixtes<br>Lait   | Gâteau aux<br>carottes<br>Lait  | Bagels et fromage à<br>la crème<br>Lait                            | Chips au blé entier<br>Salsa<br>Lait   | Brownies<br>Lait  |
|                          |  |   |  |  |   |
| Plats principaux         |  |   |  |  |   |
| Semaine du<br>9 janvier  | Tortellini avec<br>sauce tomate<br><br>Légumes<br><br>Fruits frais                             | Préparez votre<br>pâté chinois avec<br>patates pilées et<br>légumes<br><br>Fruits frais | Boulettes de<br>viande, riz brun et<br>légumes<br><br>Fruits frais | Soupe aux<br>tomates, fromage<br>râpé et garniture<br>"Goldfish"<br><br>Fruits frais | Tex-Mex<br>au poulet et riz<br><br>Fruits frais                 |
| Semaine du<br>16 janvier | Spaghetti et<br>boulettes de<br>viande<br>Salade verte<br>avec vinaigrette<br><br>Fruits frais | Sandwich au<br>poulet et légumes<br><br>Fruits frais                                    | Sauté au poulet et<br>légumes<br><br>Fruits frais                  | Petit Pains de<br>viande, patates et<br>maïs<br><br>Fruits frais                     | "Joes" à la dinde<br>Légumes<br><br>Fruits frais                |
| Semaine du<br>23 janvier | Boulettes de<br>viande, riz et<br>petits pois  | Sandwich au<br>poulet et légumes<br><br>Fruits frais                                    | Lasagne<br><br>Fruits frais  | Soupe au poulet et<br>nouilles, pain au<br>blé entier<br><br>Fruits frais            | Morceaux de poulet<br>avec riz brun et maïs<br><br>Fruits frais |