



FALL/WINTER MENU 2022




Toddler Menu

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	Butter Chicken & Vegetables (cauliflower, chicken, *mixed bell pepper strips, onions, *peas, *sliced carrots) Whole Wheat Couscous Fresh Fruit Milk	Extra Lean Beef Bolgonese Whole Wheat Spaghetti *Green and Yellow Beans Fresh Fruit Milk	Cream of Broccoli Soup (*broccoli, celery, lentils, onions, potatoes) Marble Rye Bread Dairy Free Spread Fresh Fruit Milk	Chickpea Vegetable Italiano (chickpeas, celery, *diced carrots, *spinach, *green peppers, onions, mushrooms, *zucchini) Vegetable Fusili Pasta Fresh Fruit Milk	Baked Pollock Fish Wedge Brown Rice *Green Peas Fresh Fruit Milk
WEEK 2	Kung Pao Chicken (*broccoli, *carrots, celery, corn, diced chicken, *green beans, onions) Brown Rice Noodles Fresh Fruit Milk	Yummy Chickpea Soup (*carrots, celery, chickpeas, *green peas, onions, potatoes) Whole Wheat Bread Garlic Dairy Free Spread Fresh Fruit Milk	Baked Haddock & Cod Fish Cakes Vegetable Brown Rice (brown rice, *carrots, onions, *spinach) Fresh Fruit Milk	Whole Grain Twirly Pasta with Creamy Veggie Bolognese (basil, corn, *diced carrots, diced tomatoes, onions, soy protein, *spinach, wg rotini pasta) *Green Peas and Corn Fresh Fruit Milk	Baked Chicken Burgers Whole Wheat Bun *Broccoli Florets & Cauliflower Fresh Fruit Milk
WEEK 3	Baked Pollock Fish Wedge Rainbow Couscous (*carrots, celery, corn, couscous, *diced bell peppers, onions) Fresh Fruit Milk	Tri Colour Cheese Tortellini with Pureed Lentil Rose Sauce *Broccoli and Cauliflower Fresh Fruit Milk	Alphabet Split Pea Soup (alphabet pasta, basil, celery, split peas, onions, *peas, *squash, *sweet potato) 9 Grain Bread Dairy Free Spread Fresh Fruit Milk	Chicken Stroganoff with Pasta (bow tie pasta, chicken, corn, mushrooms, onions, parsley, *sliced carrots, *spinach) Fresh Fruit Milk	Extra Lean Beef Sloppy Joe Whole Wheat Bun *Green and Yellow Beans Fresh Fruit Milk
WEEK 4	Pasta Fagioli (basil, cannellini beans, celery, corn, *diced carrots, *green peppers, onions, parsley, tubetti pasta) *Green Peas Fresh Fruit Milk	Chicken Breast Strips with Gravy Whole Wheat Dinner Roll Sunrise Vegetable Mix (*green beans, *orange & yellow carrots) Fresh Fruit Milk	Yummy Veggie Chili (black turtle beans, corn, *diced bell peppers, diced tomato, onions, soy protein, *squash) Brown Rice Fresh Fruit Milk	Chicken Noodle Soup (celery, *diced carrots, diced chicken, fresh noodles, *kale, onions, potatoes) Whole Wheat Homestyle Bread Lemon Dill Dairy Free Spread Fresh Fruit Milk	Cheese Omelette Tomato Barley *Broccoli and Cauliflower Fresh Fruit Milk

*Indicates Dark Green and/or Dark Orange Vegetable offered daily

- Menu approved by a registered Dietitian
- Water is available at all times
- Menu meets Halal Requirements
- Fresh Fruit may vary depending on season; please refer to daily substitution summary for fresh fruit changes

Our WHOLESOME Menu Includes:

-  Simple, wholesome ingredients for growing bodies and minds.
-  Meals and snacks using municipal, provincial and national nutritional guidelines.
-  Food kids love to eat.

GARDERIE CHEZ TANTE LAURE 2

Healthy Choices Fall/Winter 2022 - 2023

Eat Grow Thrive

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	<p>AM Snack Cheerios à Grains Entiers avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Macaroni et Fromage au Boeuf et Tomate, Maïs et Pois Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Biscuits à l'avoine Biologique au Canneberge, Fruit Frais, Yogurt à la Vanille</p>	<p>AM Snack Barre à l'Avoine et à la Banane, Fruit Frais</p> <p>Entrée Burger de Boeuf, Pain de Grains Entiers, Carottes en dés, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Biscuits aux Épices, Compote de Pommes, Fromage Cheddar en Grains</p>	<p>AM Snack Muffin Anglais de Blé Entier, Beurre de Pomme, Fruit Frais</p> <p>Entrée Oeuf Brouillé, Fromage Rapé, Tortilla de Blé Entier, Pois Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Mini Pitas de Blé Entier, Hummus, Mini-Carottes</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique de Blé Entier à la Banane, Compote de Pomme</p> <p>Entrée Filet de Colin d'Alaska Panés, Riz Brun, Salade du Jardin, Vinaigrette Balsamique, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Craquelins de Blé Entier, Fromage Cheddar en Dés, Concombre</p>	<p>AM Snack Céréales Shreddies de Blé Entier avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Pilon de Poulet à la Moutarde et au Sirop d'Érable, Riz Brun, Haricots Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Pain à l'avoine et Raisin, Fruit Frais, Oeuf Dur</p>
WEEK 2	<p>AM Snack Céréales Corn Flakes avec du Lait, Fruits Frais</p> <p>Entrée Lasagne Classique (Boeuf, Tomate, Fromage), Haricots Verts et Jaune, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Biscuits Biologique au Gingembre, Mini-Carottes, Hummus</p>	<p>AM Snack Pancake de Blé Entier, Beurre de Pomme, Fruits Frais</p> <p>Entrée Pâtes aux Haricots et 3 Fromages, Légumes Mélangés, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Barre à l'Avoine et à la Banane, Fruit Frais, Fèves Edamame</p>	<p>AM Snack Yogourt aux Fraises, Granola à Grains Entier, Fruit Frais</p> <p>Entrée Pilon de Poulet à la Sauce Salsa, Riz Brun, Pois Verts, Fruits Frais</p> <p>PM Snack Bâtonnets de Pain de Blé Entier, Guacamole, Fromage Cheddar en Dés</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique aux Baies d'été, Fruit Frais</p> <p>Entrée Soupe Minestrone aux Haricots, Pain de Blé Entier, Concombre, Fruits Frais</p> <p>PM Snack Biscuits à l'Avoine, Compote de Pommes, Oeuf Dur</p>	<p>AM Snack Céréales Rice Krispies avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Filet de Colin d'Alaska Panés, Riz Brun, Salade du Jardin, Vinaigrette Française, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Pain de Blé Entier aux Bleuets, Mini-Carottes, Yogurt à la Vanille</p>
WEEK 3	<p>AM Snack Cheerios à Grains Entiers avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Oeuf Rond, Fromage Cheddar, Muffin Anglais de Blé Entier, Maïs et Pois Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Mini Biscuits de Blé Entier au Citron, Fruit Frais, Fromage Cheddar en Grains</p>	<p>AM Snack Mini Craquelins aux Fraises, Compote de Pommes</p> <p>Entrée Soupe aux Lentilles Française, Petit Pain Artisanal, Mini-Carottes, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Biscuits aux Épices, Tomates Cerises, Hummus</p>	<p>AM Snack Céréales Shreddies de Blé Entier avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Chili au Boeuf, Pain de Blé Entier, Haricots Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Pain de Blé Entier au Citron et Canneberge, Fruit Frais, Oeuf Dur</p>	<p>AM Snack Pancake de Blé Entier, Beurre de Pomme, Fruits Frais</p> <p>Entrée Macaroni et Fromage Classique, Salade de Haricots, Légumes Mélangés Ensoleillés (Carottes, Haricots Verts), Fruit Frais</p> <p>PM Snack Biscuits à l'Avoine et à la Banane, Mini-Carottes, Yogurt à la Vanille</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique de Blé Entier au Citron et au Noix de Coco, Fruit Frais</p> <p>Entrée Bolgonese au Poisson Blanc avec Pâtes de Grains Entiers, Pois Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Pain Artisanal Javaneh, Compote de Pommes, Fèves Edamame</p>
WEEK 4	<p>AM Snack Céréales Corn Flakes avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Boulettes de Poulet à la Sauce Tomate, Pâtes de Grains Entiers, Pois Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Craquelins de Blé Entier, Fromage Cheddar en Grains, Fruit Frais</p>	<p>AM Snack Yogurt à la Pêche, Granola à Grains Entiers, Fruit Frais</p> <p>Entrée Filets de Colin d'Alaska Panés, Riz Brun, Légumes Mélangés Ensoleillés (Carottes, Haricots Verts), Fruit Frais</p> <p>PM Snack Mini Pitas de Blé Entier, Tomates Cerises, Fromage Cheddar Tranché</p>	<p>AM Snack Bouchées à l'Avoine et à la Banane, Fruit Frais</p> <p>Entrée Ragoût de Boeuf aux Pommes de Terre, Baguette Française de Blé Entier, Maïs et Pois Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Scones à la Cannelle, Fruit Frais, Yogurt à la Vanille</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique de Blé Entier aux Courgette et Carottes, Fruit Frais</p> <p>Entrée Omelette au Fromage, Pain de Blé Entier, Haricots Verts, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Mini Bagel à Grains Entiers, Fromage Cheddar en Dés, Mini-Carottes</p>	<p>AM Snack Céréales Rice Krispies avec du Lait, Fruit Frais</p> <p>Entrée Macaroni au Fromage et au Poisson, Carottes en dés, Fruit Frais</p> <p>PM Snack Pain de Blé Entier à l'Avoine et aux Dattes, Fruit Frais, Fèves Edamame</p>



Menu is effective October 31, 2022

Menu is approved by a Registered Dietitian.

Milk and/or Water are served with lunch and snacks

- Please see the allergy guide for the substitution meals for Vegetarian, Vegan and Halal and other dietary replacements. Daily Packing slip will indicate specific replacements by child name.
- Please note that Wholesome Kids operates a facility that is Nut Free, Pork Free, and Shellfish Free at all times. All Lunches are Trans Fat Free (except for those that are naturally occurring).
- Fresh Fruit will vary depending on seasonal availability. They may include apples, bananas, oranges, grapes, pears, strawberries, melons (watermelon, cantaloupe, honeydew), plums, nectarines, and peaches

