

MENU DE LA GANELLE D'ÉTÉ

2025

PETIT-DÉJEUNER														
CAL		GLUC.		CAL		GLUC.		CAL		GLUC.				
Céréales complètes	210-240	45	Gaufre belge (CC)	220-240	36-37	Mini bagel de cannelle au fromage à la crème	230	42	Céréales complètes	210-240	44			
Smoothie au yaourt	130	26	Jus d'orange et d'agrumes	60	14	Jus de pomme	60	14	Smoothie au yaourt	130	26			
Jus de pomme/Couppelle de fraises	60/79	14/19							Jus d'orange et d'agrumes/Couppelle de fraises	60/79	14/19			
									Pain (céréales complètes) pomme/cannelle	210-242	35-38			
									Jus de pomme	60	14			
DÉJEUNER														
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
						18/06			19/06			20/06		
						CAL			CAL			CAL		
						GLUC.			GLUC.			GLUC.		
						Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage			FERMETURE GÉNÉRALE DU GROUPE SCOLAIRE FERMETURE DES ECOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS			Sandwich croissant (CC) au poulet et au fromage Buffalo		
						Jus de légumes						Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch		
						Couppelle de fruits assortis						Coupelle de pêche		
06/23			24/06			25/06			26/06			27/06		
CAL			CAL			CAL			CAL			CAL		
GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich croissant (CC) au poulet et au fromage Buffalo	254	30	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich (CC) de dinde et fromage	268	29
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Smoothie au yaourt	130	26	Concombres et tomates cerise, sauce Ranch	12	3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	3	1
Compote de pomme	200	2	Couppelle de fruits assortis	200	2	Pois chiches grillés	180	27	Punch de fruits	200	2	Fruits frais	200	2
	50	15		70	15	Fruits frais	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33
30/06			01/07			02/07			03/07			04/07		
CAL			CAL			CAL			CAL			CAL		
GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Hamburger de poulet frit	342	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	320	31	Sandwich croissant (CC) au poulet et au fromage Buffalo	314	31	JOUR FÉRIÉ FERMETURE DES ECOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS		
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Jus de légumes	50	13	Tomates cerise et sauce Ranch	18	4			
Couppelle de fruits assortis	200	2	Compote de pomme	200	2	Fruits frais	20-127	7-33	Craisins (baies sèches)	200	2			
	70	15		50	15					110	27			
07/07			08/07			09/07			10/07			11/07		
CAL			CAL			CAL			CAL			CAL		
GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	254	30	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	268	29
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Jus de légumes	50	13	Smoothie au yaourt	130	26	Lanières de poivrons avec sauce Ranch	13	3	Concombre et tomates cerise, sauce Ranch	12	3
Couppelle de compote de pomme	200	2	Couppelle de fruits assortis	200	2	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Fruits frais	200	2	Fruits frais	200	2
	50	15		70	15	Fruits frais	20-127	7-33		20-127	7-33		20-127	7-33
14/07			15/07			16/07			17/07			18/07		
CAL			CAL			CAL			CAL			CAL		
GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Hamburger de poulet frit	342	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	320	31	Mini sandwich de laitue et tomate	276	28	Sandwich croissant (CC) au poulet et au fromage Buffalo	314	31
Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	3	1	Smoothie au yaourt	130	26	Jus de légumes	50	13	Pois chiches grillés	11	2	Brocoli frais et sauce Ranch	15	3
Couppelle de fruits assortis	200	2	Compote de pomme	200	2	Fruits frais	20-127	7-33	Fruits frais	180	27	Fruits frais	200	2
	70	15		50	15					20-127	7-33		20-127	7-33
21/07			22/07			23/07			24/07			25/07		
CAL			CAL			CAL			CAL			CAL		
GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.			GLUC.		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	254	30	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	268	29
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Smoothie au yaourt	130	26	Lanières de poivrons avec sauce Ranch	13	3	Concombres et tomates cerise, sauce Ranch	12	3
Craisins (baies sèches)	200	2	Couppelle de fruits assortis	200	2	Jus de légumes	50	13	Punch de fruits	200	2	Fruits frais	200	2
	110	27		70	15	Fruits frais	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
28/07			29/07			30/07			31/07			01/08		
	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Hamburger de poulet frit	342	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	320	31	Mini sandwich de laitue et tomate	276	28	Sandwich croissant (CC) au poulet et au fromage Buffalo	314	31
Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	3	1	Petites carottes et sauce Ranch	130	26	Jus de légumes	50	13	Pois chiches grillés	11	2	Brocoli frais et sauce Ranch	15	3
Coupelle de fruits assortis	200	2	Compote de pomme	30	7	Fruits frais	20-127	7-33	Fruits frais	180	27	Fruits frais	200	2
	70	15		200	2					20-127	7-33		20-127	7-33
				50	15									
04/08			05/08			06/08			07/08			08/08		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	254	30	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	268	29
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Smoothie au yaourt	130	26	Lanières de poivrons avec sauce Ranch	13	3	Concombre et tomates cerise, sauce Ranch	12	3
Craisins (baies sèches)	200	2	Coupelle de fruits assortis	200	2	Jus de légumes	50	13	Punch de fruits	200	2	Fruits frais	200	2
	110	27		70	15	Fruits frais	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33
11/08			12/08			13/08			14/08			15/08		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Hamburger de poulet frit	342	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	320	31	Mini sandwich de laitue et tomate	276	28	Sandwich croissant (CC) au poulet et au fromage Buffalo	314	31
Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	3	1	Petites carottes et sauce Ranch	130	26	Jus de légumes	50	13	Pois chiches grillés	11	2	Brocoli frais et sauce Ranch	15	3
Coupelle de fruits assortis	200	2	Compote de pomme	30	7	Fruits frais	20-127	7-33	Fruits frais	180	27	Fruits frais	200	2
	70	15		200	2					20-127	7-33		20-127	7-33
				50	15									
08/18			19/08			20/08			21/08			22/08		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture ^v	591	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	254	30	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich (CC) de dinde et fromage	268	29
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Bâtonnets de céleri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Smoothie au yaourt	130	26	Tomates cerise et sauce Ranch	18	4	Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch	2	1
Coupelle de compote de pomme	200	2	Coupelle de fruits assortis	200	2	Pois chiches grillés	180	27	Punch de fruits	200	2	Fruits frais	110/200	18/2
	50	15		70	15	Fruits frais	20-127	7-33		60	14		20-127	7-33

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ^v = Végétalien CC = Céréales
 complètes Sans produits de porc

Sachet de repas alternatif (les légumes, les fruits et le lait sont inclus dans le repas en sachet.)

- Hamburger de dinde (CC) 345 cal / 28 g de glucides
- (2) Coupelle d'houmous et chips tortilla : 330 cal / 55 g de glucides
- (2) Bâtonnets de fromage et chips tortilla : 228 cal / 21 g de glucides
- (2) Bâtonnets de dinde et chips tortilla : 190 cal / 19 g de glucides

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :

FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 **LAIT :** Calories 90-120 Glucides 13-20 **LAIT DE SOJA:** Calories 140 Glucides 17

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)

- Pain à hamburger aux céréales complètes : 140 / 27
- Pain à hot dog aux céréales complètes : 130 / 26
- Croissant aux céréales complètes : 190 / 29
- Chips tortilla : 110 / 19
- Céréales Chex à la myrtilles : 240 / 44
- Céréales cheerios miel : 210 / 44