

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

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



**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 DU CERCLE DE L'AMITIE- BRAMPTON

Healthy Choices - Infant/Toddler Fall/Winter 2022 - 2023

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WEEK 1	<p>AM Snack Cheerios à Grains Entiers avec du Lait Entrée Poulet Panés (viande blanche), Riz Brun, Sauce aux Prunes, Maïs et Pois Verts, Fruit Frais PM Snack Biscuits à l'avoine Biologique au Canneberge, Fruit Frais</p>	<p>AM Snack Barre à l'Avoine et à la Bananes Entrée Burger de Boeuf, Pain de Grains Entiers, Carottes en dés, Fruit Frais PM Snack Biscuits aux Épices, Compote de Pommes</p>	<p>AM Snack Muffin Anglais de Blé Entier, Beurre de Pomme Entrée Casserole de Poulet, Pâtes à Grains Entiers, Pois Verts, Fruit Frais PM Snack Mini Pitas de Blé Entier, Hummus</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique de Blé Entier à la Banane Entrée Pâtes de Grains Entiers à la Bolognaise (Tomate/Boeuf), Brocoli, Fruits Frais PM Snack Craquelins de Blé Entier, Fromage Cheddar en Dés</p>	<p>AM Snack Céréales Shreddies de Blé Entier avec du Lait Entrée Dés de Poulet à la Moutarde et au Sirop d'Érable, Riz Brun, Haricots Verts, Fruit Frais PM Snack Pain à l'avoine et Raisin, Fruit Frais</p>
WEEK 2	<p>AM Snack Céréales Corn Flakes avec du Lait Entrée Lasagne Classique (Boeuf, Tomate, Fromage), Haricots Verts et Jaune, Fruit Frais PM Snack Biscuits Biologique au Gingembre, Mini-Carottes Blanchis</p>	<p>AM Snack Pancake de Blé Entier, Beurre de Pomme Entrée Burger de Dinde, Pain de Grains Entiers, Fromage Cheddar, Légumes Mélangés, Fruit Frais PM Snack Barre à l'Avoine et à la Banane, Fruit Frais</p>	<p>AM Snack Yogourt aux Fraises, Biscuits Thé Social Entrée Dés de Poulet à la Sauce Salsa, Riz Brun, Pois Verts, Fruits Frais PM Snack Craquelins de Blé Entier, Guacamole</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique aux Baies d'été Entrée Boulettes de Boeuf à la Sauce Brune, Pain de Grains Entiers, Carottes en dés, Fruit Frais PM Snack Biscuits à l'Avoine, Compote de Pommes</p>	<p>AM Snack Céréales Rice Krispies avec du Lait Entrée Filet de Colin d'Alaska Panés, Riz Brun, Haricots Verts, Fruit Frais PM Snack Pain de Blé Entier aux Bleuets, Mini-Carottes Blanchis</p>
WEEK 3	<p>AM Snack Cheerios à Grains Entiers avec du Lait Entrée Oeuf Rond, Fromage Cheddar, Muffin Anglais de Blé Entier, Maïs et Pois Verts, Fruit Frais PM Snack Mini Biscuits de Blé Entier au Citron, Fruit Frais</p>	<p>AM Snack Mini Craquelins aux Fraises Entrée Poulet Panés (viande blanche), Riz Brun, Sauce aux Prunes, Carottes en dés, Fruit Frais PM Snack Biscuits aux Épices, Concombre Pelé</p>	<p>AM Snack Céréales Shreddies de Blé Entier avec du Lait Entrée Boulettes de Dinde à la Sauce Barbecue, Riz Brun, Haricots Verts, Fruit Frais PM Snack Pain de Blé Entier au Citron et Canneberge, Fruit Frais</p>	<p>AM Snack Pancake de Blé Entier, Beurre de Pomme Entrée Macaroni et Fromage Classique, Salade de Haricots, Légumes Mélangés Ensoleillés (Carottes, Haricots Verts), Fruit Frais PM Snack Biscuits à l'Avoine et à la Banane, Mini-Carottes Blanchis</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique de Blé Entier au Citron et au Noix de Coco Entrée Bolgonese au Poisson Blanc avec Pâtes de Grains Entiers, Pois Verts, Fruit Frais PM Snack Pain Artisanal Javaneh, Bruschetta</p>
WEEK 4	<p>AM Snack Céréales Corn Flakes avec du Lait Entrée Boulettes de Poulet à la Sauce tomate, Pâtes de Grains Entiers, Pois Verts, Fruit Frais PM Snack Craquelins de Blé Entier, Fromage Cheddar en Grains</p>	<p>AM Snack Yogurt à la Pêche, Biscuits Thé Social Entrée Filets de Colin d'Alaska Panés, Riz Brun, Légumes Mélangés Ensoleillés (Carottes, Haricots Verts), Fruit Frais PM Snack Mini Pitas de Blé Entier, Tomates Cerises</p>	<p>AM Snack Bouchées à l'Avoine et à la Banane Entrée Dés de Poulet Marocain, Pâtes de Grains Entiers, Maïs et Pois Verts, Fruit Frais PM Snack Scones à la Cannelle, Fruit Frais</p>	<p>AM Snack Muffin Biologique de Blé Entier aux Courgette et Carottes Entrée Boeuf en Sauce Brune, Purée de Pomme de Terre, Pain de Blé Entier, Haricots Verts, Fruit Frais PM Snack Mini Bagel à Grains Entiers, Fromage Cheddar en Dés</p>	<p>AM Snack Céréales Rice Krispies avec du Lait Entrée Boulettes de Dinde à la Sauce tomate, Riz Brun, Carottes en dés, Fruit Frais PM Snack Pain de Blé Entier à l'Avoine et aux Dattes, Fruit Frais</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

