

# Garderie éducative Perlimpinpin

## Menu d'été



Semaine 1	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation am	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Barquette de poire au fromage cottage	Fruits frais Lait	Yogourt aux pêches
Repas principal	Salade de carottes Lasagne au poulet et pesto <i>POUP: Carotte</i>	Crudités Sandwich au thon et épinards	Haricots et carottes Émincé de bœuf au chou	Salade verte Burger de tofu <i>POUP: pois verts</i>	Jus de légumes Salade de patates aux œufs
Dessert	Compote de fruits  Lait	Galettes dattes et carottes Lait	Salade de fruits  Lait	Velouté à la fraise Lait	Carrés aux canneberges ou aux dattes Lait
Collation pm	Céréales et lait	Verrines mandarines Graham	Pain bananes et son Lait	Galettes de riz et fromage	Crudités et trempette aux haricots
Semaine 2	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation am	Fruits frais Lait	Yogourt à boire aux fruits	Raisins et fromage	Pain et beurre de soya	Fruits frais Lait
Repas principal	Salade grecque aux tomates, tofu et feta Pain	Courgettes ensoleillées Gratin d'œufs	Riz aux légumes Brocoli chou-fleur Poisson à l'italienne	Salade de chou Fusillis porc et épinard <i>POUP: courge musquée</i>	Crudités Wrap au poulet et avocat
Dessert	Croustade poire et fraises Lait	Galettes à la noix de coco Lait	Compote de pommes et fraises, Lait	Fruits frais Lait	Gâteau pain d'épices Lait
Collation pm	Pomme suivie d'un cornet de crème glacée	Sushis bananes	Gâteau à l'ananas Lait	Céréales et lait	Parfait aux fraises et granola
Semaine 3	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation am	Yogourt à boire aux fruits	Velouté à la framboise	Fruits frais Lait	Yogourt aux fruits	<b>Choix du chef</b>
Repas principal	Salade de minis maïs Quiche tomate et feta <i>POUP: Brocoli</i>	Bâtonnets de carottes Salade de couscous fruité au poulet	Crudités Fromage Burritos végé	Chiffonade aux deux choux Lasagne au tofu <i>POUP: Haricots</i>	<b>Choix du chef</b>
Dessert	Galettes aux pommes. Lait	Fruits frais Lait	Barre tendre. Lait	Brownies au tofu Lait	<b>Choix du chef</b>
Collation pm	Pain aux raisins avec margarine Lait	Pain de courgette Lait	Craquelins et tartina de au fromage	Galette de riz Tartinade salsa et crème sûre	<b>Choix du chef</b>
Semaine 4	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation am	Fruits frais Lait	Fruits frais Lait	Yogourt à boire aux fruits	Sushis banane	Fruits frais Lait
Repas principal	Haricots Moussaka	Guacamole Pitas grillés Pilaf El Paso	Jus de légumes Fromage Salade de poulet à la César	Crudités Guedilles aux œufs	Carottes et navet Couscous de blé Tofu Tao
Dessert	Délice montagnard Lait	Compote fraises et pommes Lait	Fruits frais Lait	Galettes à la mélasse Lait	Lassi à la mangue et graham Lait
Collation pm	Pain et beurre de soya	Moelleux à la mélasse Lait	Pops maison Pommes	Céréales et lait	Muffins anglais Cretons maison
Semaine 5	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Collation am	Jus Cora Fromage	Fruits frais Lait	Yogourt aux fraises et céréales All-Bran	Fruits frais Lait	<b>Choix du chef</b>
Repas principal	Crudités Sous-marin garni à la dinde	Macédoine Pâtes au pesto Pain porc et orge	Salade de pommes Quiche au chou-fleur <i>POUP: asperges</i>	Salade de tofu Tarte aux lentilles et carottes	<b>Choix du chef</b>
Dessert	Barre granola Lait	Jello maison Lait	Carrés nutrition Lait	Mousse aux pommes Lait	<b>Choix du chef</b>
Collation pm	Banane Lait	Biscuits à l'avoine Lait	Fruits frais Lait	Pitas grillés et tartina de de tofu	<b>Choix du chef</b>