

Garderie éducative Perlimpinpin

Menu d'été



Semaine 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation A.M.	Fruits frais Fromage cheddar	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Yogourt à boire
Dîner 	Petit pois Jambalaya de poulet Coupe royale	Jus de légumes Salade de macaroni aux œufs Jello	Brocoli, chou-fleur Couscous de blé Tofu BBQ Pain aux bananes	Crudités Flautas Galettes à la mélasse	Salade de choux Burger de saumon Poup : légumes Salade de fruits
Collation P.M.	Galettes à l'avoine	Gâteaux aux pommes	Tartinade au tofu Biscottes de blé	Nuage à la fraise Galettes de riz	Pain Pita Fromage à la crème
Semaine 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation A.M.	Poires et cottage	Fruits frais Fromage cheddar	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner 	Jardinière de légumes Frittata de chou-fleur Croustade aux fruits	Brocolis Orzo au pesto et tofu Yogourt à la vanille et aux fruits	Crudités Sandwich au thon Gâteau au citron	Pitas de blé Humus Salade mexicaine Biscuits aux pommes	Frites Pain de viande Fraises
Collation P.M.	Céréales Boisson soya	Carré chocolaté	Muffin anglais Humus chocolaté	Yogourt à boire fruité	Jus de légumes Fromage cheddar Craquelins
Semaine 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation A.M.	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
Dîner 	Brocolis, choux-fleurs, carottes Pâtes au tofu Pain à la mélasse	Haricots verts Riz aux légumes Poisson sauce tomates et pesto Compote de pommes	Crudités Burger Végé Mayonnaise au pesto Carrés chocolaté	Sauté de légumes Vermicelles de riz Poulet Tandoori Fruits frais	Crudités Sandwich aux œufs Cornet de crème glacée
Collation P.M.	Nuage aux pêches Galettes de riz	Céréales Boisson de soya	Gâteau à l'orange	All Bran et yogourt	Muffin anglais de blé Creton
Semaine 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation A.M.	Fruits frais	Fruits frais	Pommes Fromage cheddar	Fruits frais	Fruits frais
Dîner 	Carottes Spaghetti végétarien Biscuits choco-Rico	Crudités Wrap poulet à la César Galettes Azim-Azim	Salade de choux et carottes Poup : légumes Carré grec aux épinards Pain à la courgette	Salade de maïs Croque-en-thon Compote de pommes	Lanières de poivrons Salade poulets canneberges Tapioca
Collation P.M.	Jus de légumes Fromage cheddar Craquelins	Pain de blé Tartinade de fraises Boisson de soya	Smoothie aux fruits	Carrés aux dattes	Humus chocolaté Galettes de riz