

Garderie éducative Perlimpinpin
Menu d’Hiver



mise à jour 19/01/26

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais	Poires et Cottage	Fruits frais	Fruits frais Fromage	Jus tofruits
DÎNER	Haricots Pâtes au poulet et pesto Pêches Lait	Jardinière de l’légumes Casserole d’œufs Croustade aux fruits Lait	Brocoli et chou-fleur Vermicelle de riz Tofu Tao Tapioca Lait	Carottes Spaghetti végétarien Galettes à l’avoine Lait	Navet et petits pois Pains au thon Salade de fruits Lait
Collation P.M.	Gâteau pommes et carottes	Jus de légumes Fromages Craquelins	Pain aux raisins Lait de soya	Yogourt et fibres	Humus chocolaté Galettes de riz
Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Fromage	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
DÎNER	Maïs Riz aux légumes Chili con carne Compote de fruits Lait	Potage a la courge Boucles Tériaky au tofu Yogourt aux fruits Lait	Légumes du jour Orge Poisson à l’italienne Poires Lait	Betteraves Pâté au poulet Pêches Lait	Crudités Burritos aux œufs Pain au Zucchini Lait
Collation P.M.	Céréales Lait de soya	Galettes à la mélasse	Carrés divins à l’ananas	Carrés chocolaté	Muffins anglais Cretons de porc
Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais Fromage	Yogourt à boire
DÎNER	Salade de maïs Pâté au saumon Béchamel Salade de fruits Lait	Macédoine californienne Orzo Poulet citronné Jello maison Lait	Jardinière de légumes Quiche tomates et fêta Yogourt aux ananas Lait	Soupe marocaine Lasagne florentine tofu Fruits frais Lait	Haricots Pain de lentilles Compote pommes et fraises Lait
Collation P.M.	Macaron	Fromage Jus de légumes Craquelins	Muffins au son	Céréales et lait de soya	Carrés aux dates
Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais	Fruits frais Fromage	Fruits frais	Fruits frais	Yogourt à boire
DÎNER	Patates grecques Carrés au brocoli Poires Lait	Salade césar Lasagne au thon et épinard Tapioca Lait	Petits pois et carottes Pain de viande Orge Yogourt à l’ananas Lait	Crème de brocoli Couscous royal Compote de pommes Lait	Sauté de légumes Vermicelles de riz Tofu mandarin Croustade Lait
Collation P.M.	Jus de légumes Fromage Craquelins	Muffins chocolatés au tofu	Biscuits tendres à l’avoine	Céréales et lait de soya	Galette au coconut
Semaine 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation A.M.	Fruits frais Fromage	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais Fromage	Fruits frais
DÎNER	Jardinière de légumes Riz Filets de poisson blanc au cari Pain aux bananes Lait	Betteraves Pâté chinois au tofu Pain à l’orange Lait	Soupe aux lentilles Croûtons aux œufs Yogourt Lait	Carottes et navets Émincé de bœuf au chou Salade de fruits Lait	Brocolis Orzo pesto au tofu Mandarines Lait
Collation P.M.	Céréales Lait de soya	Sandwich aux bananes	Crudités Tzatziki Piats grillés	Pain aux épices Lait	Fouetté aux fruits Galettes de riz