



Menu de la semaine





# Nos ingrédients

Nous privilégions des ingrédients frais et de qualité.

Notre Viande est halal.

Nos pains, biscuits, galettes et gâteaux sont préparés sur place.

Nos poissons sont sauvages et non issus de l'élevage.

Tous nos repas sont cuisinés quotidiennement sur place et ne sont ni congelés ni commandés.

|                             |                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Petit<br>Déjeuner<br>7:00 h | Crêpe maison et<br>lait                                                                              | Pain blé entier<br>grillé avec<br>fromage et<br>pomme                                              | bagel<br>Fromage à la<br>crème et lait                                                                            | Omelette aux<br>légumes ,pain<br>maison bio et lait                                                              | Céréales et lait                                                                                                                      |
| Collation AM<br>9:00h       | Pain blé entier grillé<br>avec fromage à la<br>crème et lait                                         | Pancake maison<br>et lait                                                                          | Muffin maison,<br>lait et banane                                                                                  | Céréale et lait                                                                                                  | Fruits de saison                                                                                                                      |
| Dîner<br>11:30h             | Soupe du jour<br>Couscous aux<br>Légumes et à la<br>viande.<br><br><b>Dessert:</b><br>Pouding au riz | Soupe du jour +<br>Poulet au Four+<br>Riz basmati aux<br>légumes<br><br><b>Dessert:</b><br>Yogourt | Soupe aux<br>Légumes ,<br>Croquettes de<br>Poisson,<br>Légumes et<br>pâtes<br><b>Dessert:</b><br>Salade de Fruits | Soupe du jour +<br>langue d'oiseau<br>avec boulettes<br>de viandes<br><br><b>Dessert:</b><br>Raisins et<br>Pomme | Soupe aux Lentilles et<br>Légumes +Pizza<br>maison au fromage<br>servie avec concombre<br><br><b>Dessert:</b><br>Pouding à la vanille |
| Collation PM<br>3:00h       | Banane et pomme                                                                                      | Pita avec<br>houmous et<br>concombre                                                               | Yogourt et<br>Pomme                                                                                               | Fromage et<br>concombre                                                                                          | Muffin aux bananes<br>et lait                                                                                                         |



La meilleure  
manière de  
commencer notre  
journée c'est  
par un déjeuner  
santé

` `La santé de Vos  
petits Lutins nous  
tient à Coeur, chaque  
jour".



Merci

Carole Naoum

Gestionnaire

514-914-0326

info@garderiespetitslu  
tins.ca