

LA GARDERIE ÉDUCATIVE LA FAMILLE TWEETY

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Lundi	Collation 1 : Biscuits aux dattes * Dîner : Poisson (sole) au riz et aux légumes Dessert : Fromage Collation2 : Choix des fruits	Collation1 : Gruau au lait Dîner : Gratin (Petit Pois, carottes et patates) Dessert : yogourt Collation 2 : Choix des fruits	Collation1 : céréales et lait Dîner : tajine (carottes, petits pois et poulet) avec pain blé entier Dessert : fromage Collation2 : Choix des fruits	Collation1 : gruau au lait Dîner : Soupe aux lentilles, tofu et salade verte Dessert : Yogourt Collation2 : Choix des fruits
Mardi	Collation 1 : Muffins aux carottes* Dîner : Chili (légumineuse), tranche de pain et salade verte Dessert : Yogourt Collation2 : Choix des fruits	Collation 1 : céréale et lait Dîner : Macaroni au Fromage et aux légumes Dessert : Raisins secs Collation 2 : Choix des fruits	Collation1 : Muffins aux carottes* Dîner : Sandwich au thon et légumes Dessert : Tarte aux pommes Collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : Barre tendre *et lait Dîner : Poisson (sole) aux riz et légumes Dessert : Yogourt en tube Collation 2 : Choix des fruits
Mercredi	Collation 1 : Biscuits aux figes* Dîner : pâté chinois (viande hachée, patates et lait) Dessert : Yogourt Collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : Biscuits sablé* et lait Dîner : Couscous au saumon et légumes Dessert : Yogourt Collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : Biscuits aux figes Dîner : tajine (patates tomates, oignon et olives avec du poulet) Dessert : Fromage collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : Biscuits* et lait Dîner : Tajine (Poulet, patates et carottes) Dessert : Compote de pomme Collation 2 : Choix des fruits
Jeudi	Collation 1 : Gruau au lait Dîner : Couscous au poulet et aux légumes. Dessert : Compote de poire nature Collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : Muffins* Dîner : Spaghetti avec tomates, oignons, petits pois. Dessert : Salade de fruits Collation 2 : Choix des fruits	Collation1 : céréales et lait Dîner : Lasagne à la viande hachée et salade aux légumes Dessert : yogourt Collation 2 : Choix des fruits	Collation1 : raisins sec / yogourt Dîner : Couscous aux légumes et au poulet Dessert : fromage Collation 2 : Choix des fruits
Vendredi	Collation 1 : Biscuits avec des pépites de chocolat Dîner : Pizza au poulet et aux légumes Dessert : Yogourt Collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : crêpe* et lait Dîner : Pizza au thon et aux légumes. Dessert : fromage Collation 2 : Choix des fruits	Collation 1 : Biscuits sablé* et lait Dîner : Pizza au fromage et aux légumes Dessert : Compote de poire Collation2 : Choix des fruits	Collation1 : céréales et lait Dîner : Pizza au thon et aux légumes Dessert : Tarte aux pommes Collation 2 : Choix des fruits

*** : fait maison**