



## Menu semaine # 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
<b>Collation AM</b> 	Fruits  Lait	Fruits  Fromage	Fruits  Lait	Fruits  Lait de soya chocolat ou vanille	Gruau-frigo à la boisson d'avoine Compote de pommes Eau
<b>Dîner</b> 	Crudités  Spaghetti sauce à la viande  Fruits Lait	Assiette pique-nique  Salade de brocolis, quinoa et concombres Viandes froides Petit pain  Fruits Lait	Soupe à l'orge et légumes  Parmentier au thon  Ketchup  Fruits Lait	Salade de chou Tomates et concombres  Burger au tofu  Fruits Lait	Bruschetta sur biscuits Breton  Casserole gratinée aux œufs, pommes de terre et légumes  Fruits Lait
<b>Collation PM</b> 	Galette de quinoa, cacao et pommes  Lait	Croustade aux framboises  Lait	Canapés Mexicain  Lait	Méli-mélo de céréales santés Cubes de fromage Eau	Pouding de soya, chocolat et chia Biscuits Graham Eau

*P.S La pouponnière offre le breuvage indépendamment des autres groupes*