Menu semaine # 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	**Fruits** **Lait**	**Fruits et fromage en grain** **Eau**	**Fruits** **Lait**	**Fruits** **Lait de soya chocolat ou vanille**	**Fruits** **Lait de soya chocolat ou vanille**
Dîner	**Crudités** **Spaghetti sauce à la viande** **Fruits** **Lait**	**Assiette pique-nique** **Salade de brocolis, quinoa et concombres** **Viandes froides** **Petit pain** **Fruits** **Lait**	**Menu Mexicain** **Tacos au poisson blanc** **Salsa, maïs, fromage, laitue** **Fruits** **Lait**	**Jus de légumes** **Burger au tofu** **Salade de chou et Tomates** **Fruits** **Lait**	**Bruschetta sur biscuits Breton** **Casserole gratinée aux œufs, pommes de terre et légumes** **Fruits** **Lait**
Collation PM	**Croustade aux framboises** **Lait**	**Galette de quinoa, cacao et pommes** **Lait**	**Canapés fromage aux légumes** **Lait**	**Pouding de soya, chocolat et chia** **Biscuits Graham** **Eau**	**Méli-mélo de céréales santés** **Cubes de fromage** **Eau**

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

Sylvie Morin *Responsable de l'alimentation*. Québec, CPE La Ribambelle, Brin de Folie, Grandeur Nature, 2025.