Centre de la petite enfance
Trois Petits Points

Menu d'automne-hiver – Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (Le fruit du jour est affiché sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'il varie selon l'arrivage des produits frais.)				
Dîner	Potage aux légumes Tartinade de thon Pain multigrain ou de blé entier	Tofu sauce Teriyaki Légumes du jour Vermicelles de riz	Bouchées d'omelette aux légumes du jour Tortillas de blé entier Salade de légumes	Lasagne au bœuf et protéine végétale texturée, nappées d'une sauce aux légumes gratinés Salade verte	Pâté au poulet Légumes du jour
	Le lait est offert à chaque dîner (Les légumes du jour sont affichés sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'ils varient selon l'arrivage des produits frais.)				
Collation PM	Muffins aux fruits Lait	Céréales de grains entiers Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia) Yogourt nature/vanille	Craquelins de grains entiers Houmous *(Pois chiches)*	Carrés aux dattes Lait

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine
Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Centre de la petite enfance
Trois Petits Points

Menu d'automne-hiver – Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (Le fruit du jour est affiché sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'il varie selon l'arrivage des produits frais.)				
Dîner	Potage aux légumes Tartinade de tofu Craquelins de blé entier	Poulet chasseur Mélange de légumes rôtis : (carottes, oignons, asperges, pommes de terre rouges) Riz 7 grains	Boulettes de viande (porc et bœuf) en sauce aux pêches Légumes du jour Quinoa	Pâté chinois aux lentilles et à la protéine végétale texturée Pommes de terre Salade verte	Poisson blanc à l'italienne Salade de betteraves et carottes râpées Orge au pesto
	Le lait est offert à chaque dîner (Les légumes du jour sont affichés sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'ils varient selon l'arrivage des produits frais.)				
Collation PM	Biscuits aux fruits, avoine et dattes Lait	Compote de fruits et céréales Lait	Craquelins de blé entier, raisins et fromage	Croustade aux fruits Lait	Smoothie aux fruits Biscuits Graham

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine
Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Centre de la petite enfance
Trois Petits Points

Menu d'automne-hiver – Semaine 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (Le fruit du jour est affiché sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'il varie selon l'arrivage des produits frais.)				
Dîner	Potage velouté aux légumes garni de boulgour et de boeuf Pain multigrain ou de blé entier	Burritos aux œufs (tortillas de blé entier, fromage) Salsa de légumes : tomates, poivrons, maïs, oignons Salade de maïs	Couscous aux légumes, saumon et pois chiches Légumes du jour	Tofu grillé à l'ail Légumes verts Purée de pommes de terre et patates douces	Rotini au poulet cajun sauce crémeuse Salade de chou et carottes (vinaigrette aux canneberges et raisins secs)
	Le lait est offert à chaque dîner (Les légumes du jour sont affichés sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'ils varient selon l'arrivage des produits frais.)				
Collation PM	Galettes aux pommes Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia) Yogourt nature/vanille	Perles de tapioca à la banane	Pain aux dattes et courgettes Lait	Boules d'énergie aux fruits et beurre de soya Lait

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Centre de la petite enfance
Trois Petits Points

Menu d'automne-hiver – Semaine 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (Le fruit du jour est affiché sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'il varie selon l'arrivage des produits frais.)				
Dîner	Soupe-repas aux légumes et aux lentilles Fromage Craquelins de blé entier	Cari de tofu, lait de coco Chou-fleur, brocoli, carottes et maïs Quinoa	Poulet aux agrumes Légumes du jour Riz 7 grains	Pavé de saumon nappé d'une sauce tartare Salade d'épinards	Chili végétarien (protéine végétale texturée, haricots rouges et noirs) Tortillas de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner (Les légumes du jour sont affichés sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'ils varient selon l'arrivage des produits frais.)				
Collation PM	Muffins aux fruits Lait	Galettes à la mélasse et patate douce Lait	Tartinade de yogourt grec nature et fines herbes Crudités	Céréales de grains entiers Lait	Pouding de tofu aux fruits / beurre de soya et granola

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine
Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.

Centre de la petite enfance
Trois Petits Points

Menu d'automne-hiver – Semaine 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Chaque matin : Fruit frais et lait (Le fruit du jour est affiché sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'il varie selon l'arrivage des produits frais.)				
Dîner	Crème au poulet et à l'orge Pain multigrain ou de blé entier	Filet de poisson, sauce aneth-citron Légumes verts Couscous	Casserole de tofu gratinée à l'italienne Salade de céleri-rave, carottes et pommes (vinaigrette aux canneberges séchées) Pain pita	Bol poké aux oeufs Légumes du jour Riz brun à grains entiers	Macaroni aux haricots blancs et à la patate douce gratiné au fromage Salade de betteraves
	Le lait est offert à chaque dîner (Les légumes du jour sont affichés sur le tableau « Menu de la semaine » à l'intérieur de l'installation puisqu'ils varient selon l'arrivage des produits frais.)				
Collation PM	Brownies aux haricots noirs Lait	Tortillas de blé entier et banane Beurre de soya	Pain aux fruits Lait	Gruau froid aux fruits (yogourt, boisson d'avoine, flocons d'avoine)	Smoothie aux fruits Biscuits Graham

Lait : Poupons et 18 mois : 3,25% / 2 ans et plus : 2% / Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine
Eau : Accessible et servie à volonté

Toutes nos collations sont cuisinées à partir d'un mélange de **farine de blé entier** et de **farine blanche**.
Nous privilégions les aliments faits maison ainsi que les grains entiers pour les pâtes et autres produits céréaliers.