Centre de la petite enfance
Trois Petits Points

Menu d'automne-hiver – Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Collation AM	Fruit : Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
Dîner	Potage aux légumes Tartinade de thon Pain multigrain ou de blé entier	Tofu sauce Teriyaki Légumes du jour Vermicelles de riz	Quiche aux légumes Tortillas de blé entier Salade de légumes	« TOUSKI »	Lasagne au bœuf et protéine végétale texturée, nappées d'une sauce aux légumes gratinés Salade verte
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Muffins aux fruits Lait	Céréales de grains entiers Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia) Yogourt nature/vanille	Biscuit à l'avoine et aux bananes Lait	Carrés aux dattes Lait

Lait 3,25% à tous les groupes. Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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	Fruit : Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
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 brun de grains entiers	Boulettes de viande (porc et bœuf) en sauce aux pêches Légumes du jour Quinoa	« TOUSKI »	Poisson blanc à l'italienne Salade de betteraves et carottes râpées Orge au pesto
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Mélange de graines, fruits secs et avoine Yogourt	Biscuits Graham Quartiers de pomme Lait	Fruits Trempette de fromage cottage, orange et érable	Croustade aux fruits Lait	Biscuits aux bananes, avoine et dattes Lait

Lait 3,25% à tous les groupes. Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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	Fruit : Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
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	« TOUSKI »	Tagine tunisien aux œufs, poulet, pomme de terre Salade aux deux choux Pain multigrain ou de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Galettes aux pommes Lait	Petits fruits (confiture de graines de chia) Yogourt nature/vanille	Dattes Cubes de fromage	Pain aux dattes et aux courgettes Lait	Boules d'énergie aux fruits Lait

Lait : 3,25% à tous les groupes. Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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	Fruit : Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
Dîner	Soupe minestrone 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 brun de grains entiers	« TOUSKI »	Chili végétarien (protéine végétale texturée, haricots rouges et noirs) Tortillas de blé entier
	Le lait est offert à chaque dîner				
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	Gâteau aux bananes Lait

Lait : 3,25% à tous les groupes. Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine
Eau : Accessible et servie à volonté
Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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	Fruit : Lait	Smoothie : yogourt, lait, et fruit	Fruit : Lait	Fruit : Fromage cottage	Fruit : Lait
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 navets, carottes et pommes (vinaigrette aux canneberges séchées) Pain pita	« TOUSKI »	Macaroni aux haricots blancs et à la patate douce gratiné au fromage Salade de betteraves
	Le lait est offert à chaque dîner				
Collation PM	Cubes de fromage Craquelins de blé	Mélange de graines, fruits secs et avoine Yogourt	Pain aux fruits Lait	Gruau froid aux fruits (yogourt, boisson d'avoine, flocons d'avoine)	Barre tendre maison Lait

Lait : 3,25% à tous les groupes. Allergie au lait : Boisson de soya ou boisson d'avoine

Eau : Accessible et servie à volonté

Touski : Désigne les restes du début de la semaine ou au congélateur, assurant le service d'aliments de qualité

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.