

# La Ribambelle



## GOÛTER

\*\*\*\*\*

## REPAS DU MIDI

\*\*\*\*\*

## GOÛTER

\*\*\*\*\*

### Lundi



Yogourt  
Fruits  
Lait



Sous-marin aux boulettes de viande, pain de blé,  
Salade Caesar\*  
Lait

(\*Pois pour les poupons et bambins)

DESSERT : Sauce aux pommes



Pita  
Houmous  
Fruits  
Eau



### Mardi



Concombre et Fromage  
Lait



Pâte au poulet et pesto  
Crudité\* et trempette au yogourt grecque  
Lait

(\*Carottes mi-cuites pour les poupons et bambins)

DESSERT : Fruits



Muffin au blé et Carottes  
Eau

### Mercredi



Carottes crûtes\* et trempette au yogourt  
(Cuites pour les poupons et bambins)  
Lait

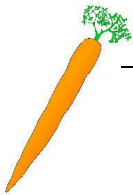
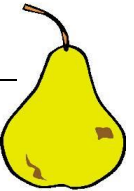


Bâtonnet de poisson  
Quartier de pommes de terre cuites au four, mais et pois  
Lait

DESSERT : Cantaloup



Biscuits extra avoine  
Pomme  
Eau



### Jeudi



Yogourt  
Fruits  
Lait



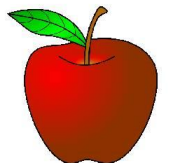
Riz végétarien au curry  
Salade aux épinards\*  
Lait

(\*Poupons et bambins : épinards, concombres et pommes coupés sans vinaigrette)

DESSERT : Raisins



Pita et salsa maison  
Eau



### Vendredi



Bagel de blé aux bananes  
Lait



Wrap à la dinde et Ranch  
Salade aux quinoas  
Brocoli  
Lait

DESSERT : Salade de Fruits



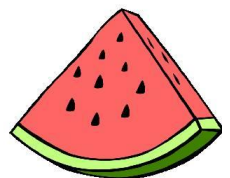
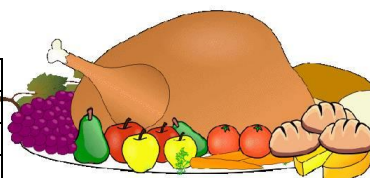
Fromage  
Craquelin au blé  
Eau

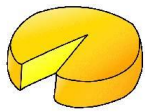
## BON APPÉTIT !

## Semaine #1

GROUPES DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

	LÉGUMES ET FRUITS
	PRODUITS CÉRÉALIERS
	LAIT ET SUBSTITUTS
	VIANDES ET SUBSTITUTS





# La Ribambelle



## GOÛTER

\*\*\*\*\*

## REPAS DU MIDI

\*\*\*\*\*

## GOÛTER

\*\*\*\*\*

### Lundi



Yogourt  
Baies  
Lait



Pupusas Curtido aux fèves  
noires  
Salade de concombres et  
ananas  
Lait



Pita  
Houmous  
Fruits  
Eau



### Mardi



Fromage  
Crudités\*  
Lait  
(\*Poupons :  
concombres)



Pâté chinois  
Légumes de saison  
Lait



Muffin aux cerises  
Eau

DESSERT : Melon d'eau

### Mercredi



Batônnets de  
carottes avec  
trempe au yogourt  
Lait

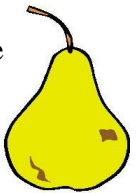
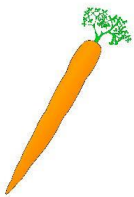


Casserole au thon  
Haricots verts au citron



Biscuits extra avoine  
Pommes  
Eau

DESSERT : Crumble aux  
fruits



### Jeudi



Yogourt  
Fruits  
Lait



Batônnets de Poulet BBQ  
Crudité et trempe de  
yogourt  
Salade de patates sucrées  
Lait



Barres granola  
Fruits  
Eau

DESSERT : Fraises

### Vendredi



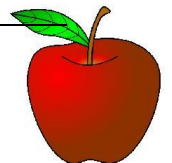
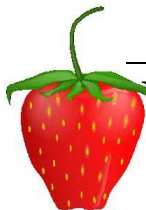
Bagel de blé aux  
bananes  
Lait



Hamburger à la dinde  
Salade grecque et maïs  
Lait



Fromage  
Craquelins  
Concombre  
Eau



DESSERT: Gâteau aux  
carottes

## BON APPÉTIT !

## Semaine #2

GROUPES DU GUIDE  
ALIMENTAIRE CANADIEN

	LÉGUMES ET FRUITS
	PRODUITS CÉRÉALIERS
	LAIT ET SUBSTITUTS
	VIANDES ET SUBSTITUTS

