



EXEMPLE DE MENU

	1 à 3 ans	4 à 5 ans
DÉJEUNER	60 ml céréales de bébés	125 ml de gruau
	¼ à ½ rôtié et beurre d'amande	½ rôtié et beurre d'amande
	½ pomme	½ pomme
	125 ml lait 3,25%	125 ml lait 3,25%
COLLATION AM	10 raisins coupés et 15 g fromage	10 raisins coupés et 15 g fromage
DÎNER	2 c. à table de poulet	4 c. à table de poulet
	60 ml de riz	125 ml de riz
	60 ml de brocoli	125 ml de brocoli
	60 à 125 ml de cantaloup 125 ml lait 3,25%	125 ml de cantaloup 175 ml lait 3,25%
COLLATION PM	½ à 1 muffin	1 muffin
SOUPER	2 c. à table de pain de viande	4 c. à table de pain viande
	60 ml de purée de pommes de terre et carottes	125 ml de purée de pommes de terre et carottes
	1 fromage frais (Danone, minigo)	1 fromage frais (Danone, minigo)
	125 ml lait	175 ml lait