PLANIFICATEUR DE MENU HEBDOMADAIRE

CLUB des petits déjeuners

SEMAINE: _____

LUN

DATE: 23 sept.

FRÉQUENTATION: 41

MENU:

Oeufs brouillés avec fromage et rôties de blé entier

FRUITS ET LÉGUMES: Cantaloupes

BOISSONS: Eau

COCHER SI CETTE CATÉGORIE D'ALIMENT A ÉTÉ SERVIE:

FRUITS ET LÉGUMES ☑

ALIMENTS PROTÉINÉS ☑

GRAINS ENTIERS ☑

MAR

DATE: 24 sept.

FRÉQUENTATION: 43

MENU:

Muffins anglais de blé entier avec tartinade de soya (WowButter)

FRUITS ET LÉGUMES: Bananes, petits fruits et épinards (dans le Smoothie)

BOISSONS: Smoothies avec lait ou boisson de soya

COCHER SI CETTE CATÉGORIE D'ALIMENT A ÉTÉ SERVIE:

FRUITS ET LÉGUMES ☑

ALIMENTS PROTÉINÉS ☑

GRAINS ENTIERS ☑

MER

DATE: 25 sept.

FRÉQUENTATION: 46

MENU:

Bols de gruau pomme et cannelle servi avec yogourt

FRUITS ET LÉGUMES: Pommes coupées

BOISSONS: Eau

COCHER SI CETTE CATÉGORIE D'ALIMENT A ÉTÉ SERVIE:

FRUITS ET LÉGUMES ☑

ALIMENTS PROTÉINÉS ☑

GRAINS ENTIERS ☑

JEUDI

DATE: 26 sept.

FRÉQUENTATION: 42

MENU:

Tortillas de blé entier avec œufs brouillés, épinards, fromage et salsa

FRUITS ET LÉGUMES: Épinards, tomates et salsa (dans le tortillas) et oranges

BOISSONS: Lait ou boisson de soya

COCHER SI CETTE CATÉGORIE D'ALIMENT A ÉTÉ SERVIE:

FRUITS ET LÉGUMES ☑

ALIMENTS PROTÉINÉS ☑

GRAINS ENTIERS ☑

VEND

DATE: 27 sept.

FRÉQUENTATION: 39

MENU:

Petites quiches (oeufs et légumes) servis avec patates rôties

FRUITS ET LÉGUMES: Patates, pois et poivrons rouges (dans la quiche)

BOISSONS: Eau

COCHER SI CETTE CATÉGORIE D'ALIMENT A ÉTÉ SERVIE:

FRUITS ET LÉGUMES ☑

ALIMENTS PROTÉINÉS ☑

GRAINS ENTIERS ☑

Toujours offrir des aliments qui respectent les politiques nutritionnelles et les normes d'hygiène et de salubrité en vigueur à votre école.