

Menus pour les différents programmes

TROUSSE D'INFORMATIONS DES PROGRAMMES DE PETITS DÉJEUNERS

Menu froid

Menu froid

Ce menu convient bien aux bacs en classe et menus pour emporter, puisque les aliments demandent peu de préparation. Il est possible d'économiser en préparant les portions sur place au lieu d'acheter des aliments préemballés.

Menu fait à l'avance

Menu fait à l'avance, cuisine minimale

Dans ce menu, il faut cuisiner un peu ou préparer les aliments en amont pour que le travail soit minimal au moment de la distribution. Les repas sont servis chauds ou froids et se portionnent facilement; le menu convient donc à tous les types de distribution.

Menu froid avec préparation

Menu froid avec préparation

Ce menu fonctionne bien pour les programmes qui ont un peu de temps pour préparer les aliments. Il offre plus de variété que le menu froid simple puisqu'il combine plusieurs catégories d'aliments dans chaque choix proposé. Ce menu ne demande aucune cuisson.

Menu chaud à servir

Menu chaud

Ce menu est parfait pour les équipes qui peuvent souvent cuisiner et offrir des repas chauds. Ce menu convient mieux aux programmes où les élèves peuvent s'asseoir pour manger, mais il peut être adapté à d'autres méthodes de distribution.

Vous pouvez agencer des suggestions dans chaque planificateur pour répondre au mieux à vos besoins!

Exemple – Menu froid

LUNDI

Menu

Fruits en coupe dans
de l'eau
&
Fromage
&
Craquelins
au blé entier

MARDI

Menu

Banane
&
Yogourt
&
Barre de céréales

MERCREDI

Menu

Bâtonnets de
carotte et de céleri
&
Houmous
&
Craquelins
de blé entier

JEUDI

Menu

Compote de pommes
sans sucre ajouté
&
Œuf cuit dur
&
Barre de céréales

VENDREDI

Menu

Orange
&
Fromage
&
Craquelin Melba
de blé entier

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Chaque menu comprend une portion de légumes et fruits, de protéines et de grains entiers. Vous pouvez réduire les coûts en emballant vous-mêmes les aliments. Par exemple, il est moins cher de trancher de gros blocs de fromage ou de faire bouillir les œufs que de les acheter préemballés.

Exemple – Menu froid avec préparation

LUNDI

Menu

Bagel au blé entier
avec fromage
à la crème
&
Bâtonnets
de carotte
et concombres
tranchés

MARDI

Menu

Biscuits déjeuner
sans cuisson
&
Fruits frais

MERCREDI

Menu

Pita-pochettes
remplies
de bâtonnets
de carotte et de
céleri
&
Houmous maison

JEUDI

Menu

Barres
aux canneberges
et graines de
citrouille
&
Fruits frais

VENDREDI

Menu

Céleri avec
beurre de soya
et raisins secs
(comme des
fourmis sur une
branche)
&
Craquelins
de blé entier

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Tirez parti des ingrédients au maximum : les restes de fruits et légumes du début de la semaine peuvent servir à préparer d'autres repas.
Les légumes peuvent être utilisés pour remplir les pitas-pochettes, et les fruits frais peuvent être ajoutés aux yogourts.

Exemple – Menu fait à l’avance (préparation minimale)

LUNDI

Menu

Mini-quiches
au fromage
et légumes

&

Rôtie de blé entier

MARDI

Menu

Gruau d’avoine
aux pommes
et cannelle

&

Yogourt

MERCREDI

Menu

Muffins matinaux
aux épinards

&

Fromage

JEUDI

Menu

Boules d’énergie

&

Yogourt
et fruits

VENDREDI

Menu

Burritos déjeuner

Faites de l’eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Chaque élément du menu peut être préparé en amont et réfrigéré ou congelé. Pour d’autres idées, consultez notre [livre de recettes](#).

Si vous avez des élèves qui suivent un cours de cuisine, ou des bénévoles adultes, ils peuvent faire de nombreux repas pour la semaine en seulement un ou deux quarts de travail! Chaque repas principal comprend au moins deux catégories d’aliments, et vous pouvez ajouter plus de fruits et légumes, de grains entiers et de protéines en offrant des accompagnements simples.

Exemple – Menu chaud à servir

LUNDI

Menu

Gruau
façon croustade
aux petits fruits

&

Yogourt pour garnir

MARDI

Menu

Quesadillas
déjeuner

&

Fruits frais

MERCREDI

Menu

Mini-crêpes
« poppers »

&

Petits fruits

JEUDI

Menu

Mini-pizzas
déjeuner

VENDREDI

Menu

Sandwichs
déjeuner

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Les ingrédients peuvent facilement être remplacés par les légumes, fruits et céréales préférés des élèves. Mettez des protéines végétales au lieu des œufs. Vous pouvez faire les sandwichs déjeuner avec de la bannique ou du pain naan au lieu des muffins anglais.